

Sehr geehrte/r Frau/Herr _____



Hiermit erhalten Sie das **letzte Bildungspaket** im Jahr 2020. Wir blicken auf ein Jahr zurück, das wir uns im Januar und Februar noch ganz anders vorgestellt haben. Aber manchmal kommen die Dinge eben nicht so, wie man sie erwartet.

Ab Mittwoch, den **16.12.2020** steht Deutschland erneut unter einem „**Lockdown**“ mit Maßnahmen, die unseren Lebensalltag verändern. Diese Regelungen bestehen vorerst bis **10.01.2020**. Die genauen **Inhalte der Maßnahmen** können Sie auf dem **Arbeitsblatt 1** einsehen.

Lassen Sie uns gemeinsam positiv nach vorne blicken! Auch wenn 2020 für viele Menschen deprimierend war und sich alle stark einschränken mussten, so bleibt uns immer noch die **Hoffnung**, dass es **2021 wieder aufwärts** geht. Die Maßnahmen werden ihre Wirkung zeigen und ein Impfstoff ist auf dem Weg.

Nun liegt ein langer **Weihnachtsurlaub** vor Ihnen und wieder gibt es kaum Dinge, die man unternehmen kann. Damit Einsamkeit und Langeweile zuhause nicht zu groß werden, bis Sie wieder in die Werkstatt kommen können, enthält das **Arbeitsblatt 2** ein paar **Tipps, wie Sie die freie Zeit gestalten und nutzen** können.

Vorerst werden auch **2021 noch keine BBB-Kurse** stattfinden. Also werde ich weiterhin **Bildungspakete im 2-Wochen-Rhythmus** an Sie versenden. In Ihrer Anwesenheitswoche findet dann wie gewohnt die **Anleitungseinheit** mit Ihrer Gruppenleiterin bzw. Ihrem Gruppenleiter statt.

Sobald **Kurse** wieder erlaubt sind, werden wir uns wieder **regelmäßig in Präsenz** treffen, worauf ich mich schon sehr freue. Dann ist wieder ein **Austausch** über die verschiedenen Themen möglich.

Bitte denken Sie am Schluss wie immer daran, den **Reflexionsbogen auszufüllen** und an die Werkstatt zu senden oder in der Anwesenheitswoche beim Fachdienst abzugeben. Vielen Dank dafür!

*Trotz allem wünsche ich Ihnen eine schöne, besinnliche
Weihnachtszeit,*



einen erholsamen Winterurlaub



und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021!

Mit freundlichen Grüßen & bis zum Wiedersehen im neuen Jahr!

Alexandra Niedermeier (Bildungsbegleiterin Ebersberger Werkstätten)

Informationen zu den aktuellen Maßnahmen, die ab Mittwoch, den 16.12.2020 bis vorerst
Sonntag, den 10.01.2021 gelten

1. Kontaktbeschränkungen:

- Sie dürfen sich öffentlich und privat nur mit Angehörigen des eigenen Haushalts UND Menschen EINES weiteren Haushalts treffen. Das Treffen ist auf maximal 5 Personen beschränkt. Kinder unter 14 Jahren werden nicht mitgerechnet.
- Diese Regelung gilt nicht zwischen 23. und 26.12.2020: in diesen Tagen ist ein Treffen mit Angehörigen des eigenen Haushalts UND 4 weiteren Personen erlaubt (egal wie viele verschiedene Haushalte). Kinder unter 14 Jahren werden nicht mitgerechnet. Diese Personen müssen Familienmitglieder sein.
- Ab dem 27.12.2020 (inklusive Silvester und Neujahr) gelten KEINE Sonderregelungen.
- Es gilt eine nächtliche Ausgangssperre von 21 – 5 Uhr. In dieser Zeit darf die Wohnung nicht verlassen werden (außer es liegt ein Notfall vor).

2. Ausgangsbeschränkungen:

- Das Verlassen der eigenen Wohnung ist nur noch bei „triftigen Gründen“ erlaubt.
Dazu gehören:
 - Besuch der Arbeitsstelle
 - Arzttermine
 - Einkäufe
 - Sport und Bewegung an der frischen Luft (alleine, mit Personen des eigenen Haushalts oder EINER Person aus einem anderen Haushalt)
 - Versorgung von Tieren (z.B. Gassi gehen)
 - Treffen im privaten Raum mit Angehörigen des eigenen Haushalts oder EINES weiteren Haushalts (maximal 5 Personen)
 - Besuch von Gottesdiensten

3. Maskenpflicht:

- Wenn möglich, halten Sie immer den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
- Wenn das nicht möglich ist, besteht Maskenpflicht, z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Zudem besteht die Maskenpflicht in der Arbeit und auf öffentlichen Plätzen, wo viele Menschen aufeinander treffen.

4. Veranstaltungen, Versammlungen, Gottesdienste:

- Veranstaltungen und Versammlungen sind bundesweit untersagt.
- Das Feiern auf öffentlichen Plätzen (egal wie viele Personen) ist untersagt.
- Gottesdienste sind unter Einhaltung entsprechender Hygienekonzepte möglich.

5. Freizeit- und Kultureinrichtungen:

- Freizeit- und Kultureinrichtungen bleiben geschlossen. Dazu zählen:
 - Museen
 - Theater
 - Konzerte
 - Kinos
 - Freizeitparks
 - Bäder
 - Touristische Busreisen
 - ...

6. Besuche in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen:

- In den Einrichtungen gelten spezielle Besuchsregelungen, über die Sie sich informieren müssen.
- Für alle Besucher*innen besteht FFP2-Maskenpflicht und Einhaltung des Mindestabstands.
- Man kann eine Einrichtung NUR betreten, wenn man einen negativen Coronatest vorweisen kann.
- Pro Bewohner*in einer Einrichtung darf nur EINE Besuchsperson kommen.

7. Ladengeschäfte:

- Ladengeschäfte bleiben geöffnet. Es darf nur eine bestimmte Anzahl an Menschen in die Läden.

8. Dienstleistungsbetriebe:

- Dienstleistungen mit körperlicher Nähe zu den Kund*innen sind untersagt (z.B. Massagepraxis, Kosmetikstudio).
- Friseursalons dürfen weiterhin geöffnet bleiben.
- Medizinisch notwendige Behandlungen sind weiterhin möglich (z.B. Physiotherapie, Ergotherapie, Podologie ...)

9. Gastronomie:

- Gastronomiebetriebe werden geschlossen.
- Lieferung und Abholung von Speisen, die zuhause gegessen werden, ist möglich.

[Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege]

Viel Zeit – Aber Beschränkungen – Was also tun?

Vielleicht stellen Sie sich diese Frage...

Das ist völlig verständlich...

Es ist schwierig, in dieser Zeit eine Beschäftigung zu finden.

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen dabei behilflich sein.

☺ Es enthält ein paar Tipps, wie Sie Ihren Tag gestalten können ☺

- ❖ Wichtig ist, dass Sie einen **Tagesrhythmus** beibehalten. Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, bewahren Sie Ihre Rituale. So machen Sie es Ihrem Körper einfacher, weil er sich nicht jeden Tag neu orientieren muss.

- ❖ Achten Sie auf Ihre **Ernährung**. Dazu fehlt uns während der Arbeitswoche oft die Zeit. Aber im Urlaub kann man sich mit gesunder Ernährung beschäftigen, kochen oder backen. Verzichten Sie auf Tiefkühlpizza, sondern bereiten Sie sich eine ausgewogene Mahlzeit zu! Das tut Ihrer Gesundheit gut und macht Spaß.

- ❖ Gehen Sie an die **frische Luft!** Bewegung tut dem Körper gut und Sonnenstrahlen im Winter vertreiben schlechte Laune und füllen unseren Vitamin-D-Speicher. Auch wenn es im Winter manchmal sehr kalt ist und man lieber drinnen bleiben möchte. Zeigen Sie Willenskraft, ziehen Sie sich warm an und überwinden Sie sich!

- ❖ Zeigen Sie sich von Ihrer **kreativen Seite**. Jeder kann etwas! Egal ob es zeichnen, malen, basteln, kochen, backen, werken oder dekorieren ist. Die Liste ist unendlich lang. Wenn Ihnen nichts einfällt, was Sie gut können, probieren Sie etwas aus! Schnappen Sie sich Papier und Bleistift und versuchen Sie, etwas zu zeichnen. Anleitungen zu den verschiedensten Dingen finden Sie im Internet oder in Zeitschriften.

- ❖ Kontaktbeschränkungen heißt, dass Sie Ihre Freunde und Bekannten nicht besuchen sollen. Das heißt aber nicht, dass Sie gar keinen Kontakt zu Ihnen haben dürfen. Denn **soziale Kontakte** sind wichtig. Sie können zum Beispiel mit Ihrer besten Freundin telefonieren. Oder skypen. Oder per Video chatten. Oder über einen Messenger-Dienst (z.B. Whats-App) einfach nur schreiben. Das ist auch eine Form des Kontakts und man kann so – trotz Kontaktbeschränkung – in Verbindung bleiben.

- ❖ Machen Sie Dinge, zu denen Sie im Alltagsstress keine Zeit haben. Lesen Sie doch einmal wieder ein gutes **Buch** oder gönnen Sie sich ein entspannendes **Bad**. Oder fördern Sie Ihr **Gedächtnis** und lösen Sie ein paar Kreuzwort-Rätsel!

- ❖ Besinnen Sie sich auf die **positiven Dinge** im Leben. Rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass Sie etwas zu essen und zu trinken haben. Sie haben ein Dach über dem Kopf. Sie leben in Sicherheit. Das können bei weitem nicht alle Menschen von sich behaupten. Es geht uns besser, als uns manchmal bewusst ist.



❖ REFLEXIONSBOGEN

❖ Auswertung Bildungspaket 25

- ❖ Hier haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 25 mitzuteilen! Bitte stecken Sie diesen Reflexionsbogen in den frankierten Umschlag und geben Sie den Brief auf.

Rückmeldung durch die*den Teilnehmer*in	JA	TEILWEISE	NEIN	Anmerkungen
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
War das Arbeitsblatt 1 mit den Corona-Regelungen für Sie hilfreich?				
Waren die Tipps auf Arbeitsblatt 2 für Sie hilfreich?				
	Sehr gut	Gut	Passt schon	Interessiert mich nicht
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				



❖ Platz für Notizen



Rückseite verwenden →

❖ Name: _____