Informations-Brief für

Menschen mit Lernschwierigkeiten

Liebe Leute, Liebe Freunde von Mensch Zuerst,

Wir schreiben euch diesen Brief mit Informationen von Mensch Zuerst.
In dem Brief stehen persönliche Berichte von uns Selbstvertretern.
Am Schluss haben wir Witze aufgeschrieben.

Wegen dem Corona-Virus:

- ist das Mensch Zuerst Büro im Moment **geschlossen**
- persönliche **Peer-Beratungen** im Büro sind **nicht** möglich
- unsere **Veranstaltungen** vom Frühlings-Programm sind **abgesagt**

Wir melden uns bei euch, wenn Mensch Zuerst wieder geöffnet ist und wenn es wieder Veranstaltungen bei Mensch Zuerst gibt.

Wegen dem Corona-Virus, arbeiten wir von zu Hause aus.
Vom **6. April bis zum 17. April 2020** ist **Mensch Zuerst im Urlaub**.

Wie kann Mensch Zuerst im Moment für euch da sein?

Wir möchten auch in dieser Zeit für euch da sein.

So gut wie es uns möglich ist.

So könnt ihr mit Mensch Zuerst in Kontakt gehen:

Ihr könnt im Büro anrufen und auf den Anruf-Beantworter reden.

Die Telefonnummer ist: 05523 20204

Wir hören dann eure Nachricht.

Oder ihr könnt uns ein E-Mail schreiben.

Die E-Mail-Adresse ist: vorarlberg@mensch-zuerst.at

Wir würden uns freuen, zu erfahren wie es euch geht.

Oder was ihr gerade macht.

Für die Antwort brauchen wir im Moment etwas länger Zeit,

weil wir zu Hause arbeiten.

Vom **6. April bis 17. April** ist **Mensch Zuerst im Urlaub**.

Aber wir antworten euch so bald wie möglich.

Wir freuen uns von euch zu hören.

Liebe Grüße,

das Mensch Zuerst Team

Persönliche Berichte von uns Selbstvertretern

Hier sind Berichte von uns Selbstvertretern von Mensch Zuerst.

Wegen dem Corona-Virus ist jetzt vieles anders.

Wir schreiben hier unsere Erfahrungen auf und Mut-Worte für euch.

Bericht von
Daniela

Wie geht es mir mit der Situation?

Mir geht es gut.

Mir fehlt aber der Alltag.

Damit meine ich:

Mit dem Zug ins Büro fahren.

Zum Bäcker gehen.

Mit den Leuten arbeiten.

Ich freue mich darauf, wieder im Büro zu arbeiten.

Mir hilft im Moment Ablenkung.

Und daran denken, dass ich bald wieder
im Mensch Zuerst Büro arbeiten darf.

Wie gestalte ich meine Zeit?

- Ich schaue sehr viel Fernseher.
- Ich spiele Puzzle.
- Ich stricke.
- Ich gehe Einkaufen, wenn ich wieder was brauche zum Kochen und für den Alltag.

- Ich koche. Zum Beispiel koche ich Kartoffel-Gulasch.
  Weil es mir sehr gut schmeckt.
- Ich male auch ab und zu.
- Ich wasche mir oft die Hände.
  Weil Hände waschen jetzt besonders wichtig ist
  wegen dem Corona-Virus.
- Ich mache das Fenster auf und höre am Morgen gerne den Vögeln zu. Ich höre wie schön die Vögel zwitschern und singen.

Mut-Worte für euch:

Wir können Abstand halten aber trotzdem in dieser
Zeit „zusammen stehen."
Damit meine ich zusammen-halten.
Gemeinsam können wir Vieles schaffen.
Wir müssen jetzt stark sein und dürfen nicht aufgeben.
Es kann nur noch besser werden.
Wir müssen jetzt alle zusammenhalten, dann werden wir es schaffen, dass Virus zu besiegen.

Ich habe noch diese zwei Mut-Sätze für euch:

Lebe dein Leben und träume deinen Traum.
Gibt dir das Leben eine Zitrone – mach Limonade draus.

Was hoffe und wünsche ich mir, dass die Leute vom Corona-Virus lernen?

Zusammenhalt.
Dass, das Corona-Virus verschwindet wünsche ich mir.
Der Zusammenhalt der Menschen ist groß.
Und so können die Menschen vom Corona-Virus lernen.
Wir können lernen, besser auf die Natur zu schauen.
Durchhalten und Durchbeißen.

Bericht von
Anja

Wie geht es mir mit der Situation?

Mir geht es soweit gut.
Außer, dass ich es blöd finde,
dass ich meine Freunde und Familie nicht sehen kann.

Was hilft mir?

Wie gestalte ich meinen Tag?

Ich gehe mit dem Hund spazieren.
Ich bin mit meinen Freunden in Kontakt
über das Telefon.

Mut-Worte für euch:

Macht euch keine Sorgen.
Lasst den Kopf nicht hängen.
Es kommen wieder bessere Zeiten.
Wir werden uns bald wieder sehen.

Bericht von Matthias

Wie geht es mir mit der Situation?

- Mit Kollegen kann ich mich nicht treffen.
- Meine Geschäfte im Messepark oder in Bludenz kann ich nicht besuchen.
- Die Gespräche in den Geschäften fehlen mir.

Was mache ich? Was sind meine Tipps für euch?

- Mit Freunden telefonieren
- Mit meiner Freundin spiele ich übers Internet Spiele
- Filme anschauen
- Spiele spielen

Mut-Worte für euch:

Mach das Beste daraus.

Ich wünsche euch Hoffnung.

Hoffen wir, dass es bald vorbei geht und es uns gut geht.

Bericht von

Laura

Wie geht es mir mit der Situation?

Wo die Politik gesagt hat, dass wir alle zu Hause bleiben sollen, dachte ich, super jetzt haben wir den Schlamassel.

Wie gestalte ich meinen Tag?

Was hilft mir in der Situation?

- Ich stehe am Morgen auf.
- Ich arbeite zuhause.
- Am Mittag koche ich was und esse.
- Danach gehe ich spazieren.
- Ich rede mit meiner Mutter und ihrem Freund über das Telefon.
- Ich schaue Filme an oder höre Musik.
- Ich putze meine Wohnung.
- Ich telefoniere mit anderen.
- Ich tanze.
- Ich singe.

Mut-Worte für euch:

- Lenkt euch ab.
- Hört viel Musik und habt Spaß.
- Und genießt die Zeit.
- Ich wünsche euch viel Gesundheit und Entschleunigung.
  Lasst nicht den Kopf hängen :)

Was wünsche ich mir, dass die Menschen vom Corona-Virus lernen?

Ich wünsche mir, dass die Menschen lernen:

- Dass wir alle nicht immer so schnell alles machen müssen.
  Dass wir uns auch Zeit lassen können.
  Und nicht immer 100 Prozent geben müssen.
- Möglichkeiten zu nutzen
- Dass Zusammenhalt, Freude, Spaß, Familie wichtig sind

Ich bin der Meinung, dass der Virus uns vieles zeigen kann.
Ich glaube, wir können sehr viel aus der Zeit lernen.
Man muss es auch nur wollen die Dinge zu sehen.
Vielleicht bekommen wir durch die Zeit neue Ideen und Wünsche.

Bericht von
Andrea

Wie geht es mir mit der Situation?

Ich hoffe, dass es bald vorbei ist,
dann kann ich wieder mit allen im Büro arbeiten.
Die vielen Berichte über das Corona-Virus im Fernseher,
machen mich ganz närrisch.
Deshalb schalte ich auch wieder den Fernseher ab
und mache andere Sachen.
Mir geht es momentan gesundheitlich gut.

Wie gestalte ich die Zeit?

Ich mache eine Mensch Zuerst Aufgabe und male ein Bild.
Ich habe ein Puzzle bekommen.
Spazieren gehe ich auch manchmal.

Mut-Worte für euch:

Alle Menschen sind betroffen.
Ich wünsche allen, dass es sich bald ändert und wir uns wieder
bei den Mensch Zuerst Veranstaltungen im Büro treffen.
Ich will euch Kraft bringen und hoffe, dass ich euch helfen kann.

Bericht von

Heidi

Was war vor der Corona-Krise und was ist jetzt:

Vor dieser Corona-Krise bin ich mit dem Zug und Bus zu meiner Arbeit gefahren und habe im Büro gearbeitet.
Das ist momentan nicht mehr möglich.
So geht es vielen Menschen.
Eine solche Zeit war noch nie da.
Ich arbeite zu Hause.
Jetzt sitze ich daheim und schreibe euch diesen Brief.
Ich brauche im Alltag klare Strukturen damit ich gut arbeiten kann.
Jetzt habe ich nur mich als Person und lebe im Moment
ganz alleine in meiner Wohnung.
Leider habe ich keinen persönlichen Kontakt zu meiner Familie, Freunde und Arbeitskollegen.
Es geht vielen Menschen mit Lernschwierigkeiten vielleicht ähnlich, wenn sie alleine wohnen.
Viele Gewohnheiten können wir nicht mehr machen.
Zum Beispiel sich treffen, Sport machen, einen Kaffee trinken,…
Menschen mit Lernschwierigkeiten, die wie ich alleine wohnen,
bekommen nun weniger Unterstützung
und sind mehr auf sich selbst gestellt.

Wie geht es mir mit der Situation?

Untertags geht es mir sehr gut.
Ich gehe mit Schwung durch den Tag und
lasse die Ereignisse nicht an mich ran.
Trotzdem ist es manchmal komisch.

Am Anfang der Corona-Krise habe ich mich manchmal am Abend und am Wochenende einsam und verlassen gefühlt.

Das ist zum Glück nicht mehr so,
weil ich gelernt habe mit der neuen Situation umzugehen.

Ich mache das Beste daraus.

Was hilft mir in der Situation? Wie gestalte ich meinen Tag?

Ich bleibe im jetzt und nicht in der Zukunft.
Es ist für mich eine neue Erfahrung und ich bin ruhiger geworden.
Und ich bin so wie ich bin.
Jeden Tag schaut es anders aus,
aber es gibt Fixaufgaben die ich mache.
Ich mache nun für mich selbst eine Tagesstruktur.
Zum Beispiel:

- Jeden Tag spiele ich auf meinem Klavier.
- Manchmal schicke ich Freunden ein Klavier-Stück von mir.
- Ich telefoniere mit meiner Familie, Freunden und mit Mitarbeitern von der Arbeit.
- Ich habe mit meiner Mutter ausgemacht, dass ich jeden Tag auf Face Time mit ihr zu Mittag koche.
  Mit Face Time kann man sich beim Telefonieren
  auch sehen.

Das heißt, dass wir uns sehen und reden können während wir kochen.

- Ich koche sehr viel.
  Das war vorher nicht so.
- Ich presse mir meinen eigenen Orangensaft.
  Das schmeckt mir sehr gut.
- Ich habe sehr viel Zeit für mich.
- Ich habe das Malen für mich entdeckt.
- Ich halte meine Wohnung sauber und ordentlich.
- Spazieren tut mir gut.
- Ich wasche mir viel mehr die Hände wie vorher.
- Ich trinke sehr viel Wasser damit mein Körper fit bleibt.

Mut-Worte für euch:

Schaut auf euch! Ich schaue auch auf mich.
Ich möchte euch Mut machen im Jetzt zu bleiben.
Ich wünsche euch viel Gesundheit.
Traut euch Dinge zu machen, die ihr noch nie gemacht habt.
Ich wünsche euch, dass ihr in dieser Zeit gute Menschen habt.
Ich wünsche euch Hoffnung und Glück in dieser Zeit.
Hoffen wir, dass der Alltag bald wieder kommt.
Ich wünsche euch Fröhlichkeit.
Lasst euch nicht unterkriegen!

Witze

Wir, Daniela und Anja, haben für euch Witze zusammen geschrieben.

Damit ihr etwas zum Lesen und Lachen habt.

Treffen sich zwei Unsichtbare. Sagt der eine zum anderen: Ich hab dich durchschaut.
Ein Mann geht mit seinem Hund in ein Uhrmacher-Geschäft und sagt: Hallo, sind sie Uhrmacher? Sagt er: Ja ich bin Uhrmacher. Sagt der Mann: Können Sie bitte meinen Hund reparieren? Wieso, was hat er denn? Er bleibt alle 5 Minuten stehen.
Sieht ein kleiner Junge das ersten Mal ein Igel und ruft: Mama schau mal ein laufender Kaktus!
Ein Rudel Wölfe sehen einen Ritter durch den Wald gehen. Einer von den Wölfen sagt: So ein Mist, heute gibt es nur Dosenfutter!
Zwei Maulwürfe unterhalten sich. Fragt der eine den anderen: Warum graben wir eigentlich so viel? Antwortet der andre: Warum du das machst, weiß ich nicht. Ich suche nach Öl.

Mensch Zuerst Vorarlberg wird gefördert aus Mitteln des:

Bilder verwendet von:

- Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

- Eigene Fotos und Bilder von Mensch Zuerst