

Angebote und Tipps für Kinder und Jugendliche während der Zeit des Kontaktverbots

Das Corona Virus hat viele Veränderungen für uns gebracht. Nicht alles ist so leicht zu verstehen. Besonders das Verbot unsere Freunde und Familie wie gewohnt treffen zu dürfen. Hiermit wollen wir euch ein paar Tipps für die lange Zeit zu Hause geben. Was ist erlaubt? Wie ist der aktuelle Stand? Was kann ich tun? Wir hoffen euch diese Fragen hier zu beantworten.

Bleibt gesund und kommt gut durch die nächsten Wochen. Bei Fragen und Rückmeldungen meldet euch gerne beim Team des Jugend- und Seniorenbüros der Verbandsgemeinde Ulmen.

- Kathrin Reichert: 02676/409-210 oder kathrin.reichert@ulmen.de
- Tobias Krämer: 02676/409-212 oder tobias.kraemer@ulmen.de



Infos und Ablauf zum Corona Virus

Entdeckt wurde das Virus in China, wovon es durch Reisende auch irgendwann in die ganze Welt gelangt ist, bis es dann letztendlich auch bei uns in Deutschland angekommen ist.

Jeder kann an Covid-19 erkranken. Die Wahrscheinlichkeit einen schweren Krankheitsverlauf zu haben steigt mit höherem Alter, bzw. wenn es Vorerkrankungen gibt. Junge Menschen sind nicht grundsätzlich ungefährdet, aber nicht die Hauptgruppe der Gefährdeten.

Symptome können Fieber, Husten und Abgeschlagenheit sein, welche man häufig auch bei einer ganz normalen Grippe hat. Manche Menschen fühlen sich auch gesund, obwohl sie das Virus in sich haben und so andere Menschen anstecken können. Darum kann das Virus auch nicht immer erkannt werden, denn ein Test kann nur gemacht werden, wenn man Symptome entwickelt.

Wichtig ist es, dass man bei einem Verdacht nicht zu einem Arzt geht, sondern diesen anruft. Der Arzt entscheidet dann, durch Fragen an die Person, ob ein Test notwendig ist oder nicht.

Wenn der Test dann positiv sein sollte und man mit dem Corona Virus infiziert ist, meldet das der Arzt dem Gesundheitsamt mit. Das Gesundheitsamt warnt dann alle Personen, mit dem der Infizierte kürzlich Kontakt hatte. Diese sogenannten Kontaktpersonen müssen dann Tage zu Hause bleiben, das ist nur zur Sicherheit, da sie in der Zeit krank werden können und somit auch andere anstecken könnten.



Um unsere Mitmenschen zu schützen beachtet also bitte folgende Punkte.

Die Hygiene: Achtet immer auf gewaschene Hände, niest oder hustet in die Ellenbeuge, haltet Abstand, denkt euch neue Begrüßungen aus (z.B. mit den Füßen) und helft so, andere zu schützen. Kontakte reduzieren: Anstatt euch zu treffen, telefoniert oder seht euch über Videoanrufe, versucht also soweit es möglich ist zu Hause zu bleiben. #stayhome

Infos zum Kontaktverbot

Was ist erlaubt? Im öffentlichen Raum dürft ihr euch nur alleine oder mit einer weiteren Person, die nicht mit euch im Haus wohnt, aufhalten. Mit den Personen, mit denen ihr zusammen im Haus lebt, dürft ihr euch natürlich auch draußen aufhalten. Wann immer es möglich ist, haltet mindestens 1,5 m Abstand zu anderen.

Arbeiten, Einkäufe, Sport, Arztbesuche oder Gassi gehen sind erlaubt, Spazieren gehen ist auch ok, aber mit mehreren Personen treffen und sich irgendwo aufhalten nicht. Nach dem 9-Punkte-Plan der Bundesregierung, gilt aber auch für private Wohnungen, dass Feiern mit mehreren Personen nicht erlaubt sind. Hält man sich nicht daran, kann es sehr hohe Geldstrafen geben (bis zu 25.000 Euro).

Was könnt ihr trotz allem tun?

Diese ganzen Regeln machen es wirklich schwer und verlangen euch besonders bei schönem Wetter viel ab. Jetzt heißt es kreativ sein, damit wir alle nach der Krise wieder voll durchstarten können. Vielleicht hilft diese Liste mit Ideen ja etwas weiter. Seid online - Stichwort „**social distancing**“, seid kreativ, seid im Kontakt, trainiert, chillt, ... und haltet durch!



- Online-, Brett- oder Kartenspiele
- Telefonieren
- Videoanrufe nutzen zum gemeinsamen essen, trinken, spielen, trainieren, ...
- Sprachen lernen
- Filme ansehen (MediaTheken von ARD und Co., Netflix, AmazonPrime, usw.)
- Hörspiele/-bücher (AudioTheken von ARD, WDR, Audible, usw.)
- Musik hören (YouTube, Spotify, AmazonMusic, Tidal, etc.)
- Musik machen (nehmt euer Instrument/euren Gesang zu Hause auf und fügt es mit anderen zu einer „Band“ zusammen, z.B. mit der App „BandLab“)
- Kochen und Backen
- Natur erkunden
- Basteln (z.B. aus Dingen, die ihr so zu Hause findet), Malen oder Nähen
- Sport machen
- Virtueller Zoo-Besuch online unter www1.wdr.de
- Zimmer umräumen/umgestalten/ausmisten
- Virtuelle Museumsbesuche online unter www.geo.de

Welche Angebote gibt es sonst noch?

- Wenn du sehen möchtest wie andere Jugendliche die Corona-Zeit verbringen: Corona Diaries – Junge Filme gegen den Untergang bei Youtube
- Wenn Euch gar nichts mehr einfällt, versucht es mal mit dem Stichwort „Corona Aktivitäten“, bei Youtube findet ihr hier viele Videos mit Tipps gegen die Langeweile
- Angebote für Gratis-Filme und –(Hör)bücher nutzen
- Angebote für Gratis-Datenvolumen beim Handyprovider abfragen/prüfen
- Bei Bedarf telefonische Hilfsangebote nutzen, z.B.: „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche unter 116 111 und „Elterntelefon“ unter 0800 111 0550