

Aktuelle Informationen im BBW Soest

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen, Liebe Auszubildende, Liebe Eltern,

Wir freuen uns, dass wir nach der "Corona Pause" unseren Betrieb wieder aufnehmen können.

In einer besonderen Zeit wie dieser gelten für alle besondere Regeln. In Anlehnung an die Empfehlung des Robert-Koch-Instituts und der Gesundheitsbehörde setzen wir die notwendigen Hygiene und Verhaltensregeln um.

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterstützen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei der Umsetzung der Hygienemaßnahmen in unserer Einrichtung.

Hier ein kurzer Überblick über die wichtigsten Maßnahmen:

- Mindestens **1,50 Meter Abstand** zu anderen Menschen halten.
- Grundsätzliches **Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes**, sofern der Abstand von 1,50 Meter zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann.
- **Rechtsgeh-Gebot** auf dem gesamten Gelände und in den Gebäuden
- **Desinfizieren der Hände** bei jedem Betreten der Ausbildungsgebäude
- Gründliche Händehygiene im Tagesverlauf
- Kontrolle durch Personal der Abstandsregeln ggf. Hilfestellung zu den Stoßzeiten
- **Mit den Händen nicht das Gesicht**, insbesondere die Schleimhäute **berühren**, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- **Bei Krankheitszeichen** (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auf jeden Fall **zu Hause bleiben**.
- Im Falle einer akuten Erkrankung, ist unverzüglich ein Ausbilder oder Wohnheimmitarbeiter zu Informieren.
- Das **Mittagsessen** wird gestaffelt **in 3 Gruppen** eingenommen

Für Fragen, Anregungen, Sorgen, Gedanken stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Tipps für den BBW Alltag in Corona Zeiten

Wie bewege ich mich auf dem BBW Gelände?

- **Halten Sie Abstand!**
- **Nutzen Sie immer den Langstock** bei der Fortbewegung im Gebäude und Gelände. Dadurch wird der Abstand zu anderen Personen gewahrt und Sie machen sich akustisch bemerkbar!
- Halten Sie sich auf allen Wegen an das **Rechtsgeh-Gebot!**
- Tragen Sie zu den Stoßzeiten zum Schutz der Anderen einen **Mund-Nasen-Schutz!**
- Sprechen Sie andere an, wenn Ihnen eine Situation unklar ist!

Was kann Ich tun, wenn ich sehende Begleitung brauche?

- Nur sehende Begleitung in Anspruch nehmen, wenn es unbedingt nötig ist!
- Fremde Personen vorab fragen, ob sie eine Maske tragen!
- Tragen einer Alltagsmaske; die begleitende Person fragen, ob sie eine Atemmaske trägt, bevor man in den Kontakt geht
- Führende nicht direkt am Ellenbogen anfassen, denn der könnte durch Husten oder Niesen kontaminiert sein. Besser am Oberarm anfassen oder Hand auf die Schulter des Begleiters legen, ggf. einen Einweghandschuh benutzen.
- Nach dem Kontakt Hände waschen oder desinfizieren

Wie kann ich meinen Alltag sicherer gestalten?

- **Vermeiden Sie unnötige Einkäufe**, sorgen Sie für einen kleinen Vorrat!
- **Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln** auch bei Freunden und Bekannten. Sie sind deshalb nicht unhöflich. Schenken Sie lieber ein Lächeln!
- **Lüften Sie regelmäßig** Ihre Räumlichkeiten!
- **Reinigen Sie** regelmäßig Ihre **Touchscreen Oberflächen!**
- **Benutzen Sie nur Ihr eigenes Smartphone** und geben Sie es nicht an andere weiter!
- **Reinigen Sie Ihre Wäsche** so heiß wie Möglich

Sprechen Sie bei Bedarf Ihre vertrauten Ansprechpartner an.

Praktische Alltagstipps für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung in der Corona Zeit:

Welche Situationen könnten im Alltag auf mich zutreffen?

- Belastungen durch menschliche/räumliche Enge
(Menschengruppen verteilen sich in oder außerhalb von Räumen durch die Einhaltung des vorgeschriebenen Mindestabstands.)
- Mangelhafte Rückzugsmöglichkeiten
(Spaziergänge im Freien fördern körperliche und geistige Gesundheit. Sie bieten den Menschen Ausgleich und Abwechslung.)
- Beschränkungen durch Isolation und Abgeschiedenheit
(Kontaktbeschränkungen unterbinden Treffen mit Familie, Freunde und Bekannten)

Welche Strategien könnten im Alltag nützlich für mich sein?

- **Nicht zu viel** über die Pandemie **informieren**, planen Sie sich Zeiten ein, in denen Sie Radio hören oder die Nachrichten sehen!
- **Benutzen Sie** alternativ zu Kontakttreffen mit Freunden und Bekannten die **digitalen Kommunikationsmöglichkeiten**, wie Videoanruf oder Anrufe. Verabreden Sie sich virtuell zum Reden, Kaffee trinken, Vorlesen oder Serien schauen!
- **Planen Sie** täglich **eine** zeitlich begrenzte **„Sorgenzeit“ ein**, in der Sie sich bewusst um aktuelle Geschehnisse sorgen!
- **Beanspruchen Sie Ruhepausen** für sich, beschäftigen Sie sich mit etwas, was Ihnen gut tut!
- **Nehmen Sie sich Zeit**, um neue Informationen zu verarbeiten!
- **Schreiben Sie sich Listen**, um ihre Freizeit zu strukturieren, wie zum Beispiel Lesen, Spaziergänge oder Netflix schauen!
- **Erstellen Sie eine Liste mit Problemen**, die während der Corona Zeit auftauchen können. (Zum Beispiel: Welche Schwierigkeiten könnten bei einem Arztbesuch auftreten? Wie könnten Sie reagieren, sobald jemand den Mindestabstand zu Ihnen nicht einhält?)
- Planen Sie genaue Zeiten am Tag ein, in denen Sie sich **mit Strategien für** die einzelnen **Probleme befassen!**

Sprechen Sie bei Bedarf Ihre vertrauten Ansprechpartner an.