

Zukunfts-Planung in der Corona-Zeit: Wie ist Ihr Alltag jetzt?

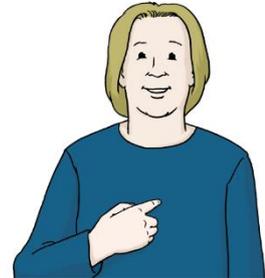
Zukunfts-Planung bedeutet:

Ich denke über mein Leben nach:

Über meinen Alltag oder über meine Zukunft.

Zum Beispiel:

- Was mir **wichtig** ist.
- Ob ich **zufrieden** bin.
- Ob ich etwas **ändern** möchte.



Die Lebenshilfe Hamburg hat ein Projekt zu Zukunfts-Planung.

Das Projekt hat eine Internet-Seite: <https://LHHH.de/zukunftsplanung>

Corona ist eine neue Krankheit.

Die Krankheit verbreitet sich in vielen Ländern.

Alle Menschen wollen verhindern,
dass sich die Krankheit zu schnell verbreitet.



Darum gibt es neue Regeln für den Alltag.

Zum Beispiel:

- Viele Schulen sind geschlossen.
- Es gibt **keine** Veranstaltungen oder Treffen.
- Draußen müssen alle Menschen Abstand halten.



Der Alltag ist jetzt für alle Menschen anders als sonst.

Zum Beispiel:

- Viele Menschen arbeiten zu Hause.
- Einige Menschen können gar **nicht** arbeiten.
- Viele Menschen haben Langeweile.
- Einige Menschen fühlen sich einsam.



Haben Sie gerade auch viel Zeit?

Dann haben wir einen Tipp:

Denken Sie doch etwas über Ihr Leben nach.

Zum Beispiel:

- Wie Ihr Alltag **vor** der Corona-Zeit war.
 - Wie Ihr Alltag **jetzt** ist.
 - Wie Ihr Alltag **in der Zukunft** sein soll.
-

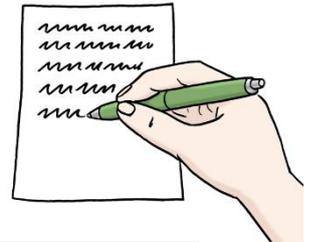


Wollen Sie es ausprobieren?

Wir haben einige Fragen zum Alltag aufgeschrieben.

Sie können über die Fragen nachdenken.

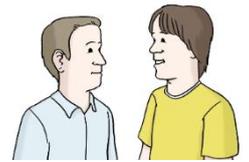
Sie können die Antworten auch aufschreiben.



Was machen Sie mit den Antworten?

Das bestimmen Sie selbst:

- Sie können die Antworten nur für sich selbst aufschreiben.
 - Sie können mit Freunden darüber reden:
Vielleicht haben die Freunde Tipps für Sie.
 - Sie können die Antworten an die Lebenshilfe schicken:
Auf Seite 7 steht die Email-Adresse von Susanne Zornow.
Wir freuen uns über alle Antworten.
-



Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Frage 1:

Wie war ein normaler Wochen-Tag vor Corona?

Was haben Sie immer gemacht?

Sie können den ganzen Tag aufschreiben.

Am besten fangen Sie beim Aufstehen an:

Ist Ihnen etwas sehr wichtig?

Dann können Sie es mit einem bunten Stift unterstreichen.



Frage 3:

**Seit es Corona gibt, hat sich der Alltag verändert.
Welche Dinge können Sie jetzt nicht mehr machen?
Sie können die Dinge hier aufschreiben:**

Ist Ihnen etwas sehr wichtig?

Dann können Sie es mit einem bunten Stift unterstreichen.



Frage 4:

**Vielleicht haben Sie jetzt mehr Zeit:
Machen Sie jetzt auch neue Dinge im Alltag?
Sie können die Dinge hier aufschreiben:**

Ist Ihnen etwas sehr wichtig?

Dann können Sie es mit einem bunten Stift unterstreichen.



Frage 5:

**Was hilft Ihnen im Alltag,
damit Sie sich gut fühlen?**

Sie können es hier aufschreiben:

1. ~~~~
2. ---
3. ----

Frage 6:

Was planen Sie für die Zukunft?

Wie soll Ihr Alltag in der Zukunft sein?

Sie können es hier aufschreiben:

Wollen Sie noch mehr über Ihr Leben nachdenken?

Dann können Sie eine Zukunfts-Planung bei der Lebenshilfe machen. Wir unterstützen Sie dabei.



Wollen Sie in unserer Gruppe mitmachen?

Wir haben eine Gruppe für Zukunfts-Planung. Wir treffen uns jeden Monat und reden über wichtige Dinge im Alltag. Jeder darf Vorschläge machen.



Melden Sie sich bei uns:



Sie können anrufen.

Telefon: 040 – 689 433 12



Sie können eine E-Mail schreiben.

E-Mail-Adresse: susanne.zornow@LHHH.de

Wir freuen uns auf Sie.

Sadeg Borati und Susanne Zornow

Text: Büro für Leichte Sprache Hamburg. Der Text ist geprüft.

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

