

Wir engagieren uns bei der Bewältigung der Corona-Krise

Wir stehen auch in der Coronaviruskrise zusammen.



Inhalt

- 4 Vorwort Franz Schrewe**
- 6 Wie wir uns im Verband gegenseitig helfen können**
Wohlfühlrufe | E-Mails und Briefe | Briefe zu Geburtstagen und Trauerfällen |
E-Mail-Verteiler des OV/KV aufbauen oder vervollständigen | WhatsApp, Skypen
und digitale Vorstandssitzungen
- 10 Wie wir uns gesellschaftlich einbringen können**
Gabenzäune | Lebensmittel an Bedürftige spenden | Kochen für Helfer*innen |
Mundschutz nähen | Kreativ sein | So kommen Sie mit Ihrer Aktion in die Presse
- 13 Wie wir uns politisch einbringen können**
Webinare | Onlinepetitionen
- 14 Damit Corona nicht auf die Stimmung drückt**
Tagesstruktur schaffen und leben | Tipps für Ihre seelische Gesundheit | Sich selbst
gut und wohldosiert informieren | Hinweise für an Depression erkrankte Menschen
- 19 Infos zum Coronavirus**
Wie merke ich, ob ich infiziert bin? | So wird das Virus übertragen | So kann man sich
schützen – diese Maßnahmen wurden eingeleitet | Besuche bei Ärzt*innen und Barrierefreiheit |
Coronatest und CovApp
- 22 Das ändert sich in Kliniken und bei ärztlichen Behandlungen**
Fristverlängerungen bei Physio-, Ergo-, und Logotherapie | Besuche bei Ärzt*innen,
Operationstermine, Rezepte und Medikamentenversorgung | Keine Besuche in Krankenhäusern
- 23 Weitere Hinweise und Tipps**
Frauen in der Krise nicht alleine lassen | Achtung, Trickbetrug!
- 25 Hör- und Lesetipps**
- 26 Kontakt zum Landesverband**
- 27 Anhänge**
Musteranschreiben (allg. Gruß, Geburtstag, Trauer) | Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe |
Fax/Mailvorlage Gehörlose | Nähanleitung Mundschutz

VORWORT

Franz Schrewe



Franz Schrewe
SoVD-NRW e.V. Landesvorsitzender

Wir alle durchleben zurzeit eine Krise ungekannten Ausmaßes, ausgelöst durch ein Virus, für das es derzeit noch keinen Impfschutz gibt und dessen Ausbreitung auf der ganzen Welt fürchterliche Folgen hat – und nach derzeitigem Stand auch noch haben wird. Dass wir uns und andere nun so gut es geht schützen, Abstand halten und dass Veranstaltungen ausfal-

len müssen, auf die wir uns schon gefreut haben, das alles ist nicht schön - und dennoch richtig und absolut notwendig. Aber natürlich soll und wird unser Vereinsleben im SoVD NRW und unser beherztes Engagement weitergehen und auch diese Krise überdauern. Seit mehr als 100 Jahren ist unser Verband eine starke Gemeinschaft – eine Gemeinschaft, die sich durch Solidarität und ein gelebtes Miteinander auszeichnet. Und diese Werte wollen wir auch in Zeiten von Corona weiterleben und Zeichen setzen!

Normalerweise lebt unsere Arbeit vor Ort von gemeinschaftlichen Aktionen, dem direkten Kontakt zu unseren Mitgliedern und den demokratischen Versammlungen und Wahlen. Doch genau diese Dinge, die für uns bisher vielleicht selbstverständlich erschienen, sind in der momentanen Lage nicht möglich und wären auch nicht verantwortbar. Daher müssen wir nun auf anderem Wege dafür sorgen, dass das Miteinander vor Ort erhalten bleibt und unsere Mitglieder spüren, dass wir uns um sie kümmern, sich an unserem Anspruch, Solidarität und Mitmenschlichkeit zu leben, nichts geändert hat.

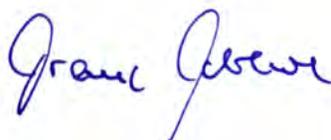
Wir möchten Ihnen deshalb Anregungen geben, wie Sie sich auch in Zeiten von Corona für andere stark machen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie konkrete Vorschläge, wie Sie ehrenamtlich aktiv bleiben und sich vor allem um die Mitglieder in ihren Wohnungen und Häusern kümmern können – mit der gebotenen Distanz, aber dafür umso herzlicher. Wir haben Ideen und Anregungen gesam-

melt, damit auch Sie mit anderen Menschen in Kontakt bleiben und den eigenen Alltag trotz Krise positiv gestalten können. Außerdem haben wir Wissenswertes über das Coronavirus (SARS-CoV-2) zusammengetragen und gehen auch darauf ein, wie sich dessen Ausbreitung auf unsere direkte gesundheitliche Versorgung in Praxen und Krankenhäusern auswirkt. In der Anlage finden Sie zudem zahlreiche Musterschreiben und eine Nähanleitung für Atemschutzmasken.

Die wichtigste Voraussetzung für die Umsetzung all dieser Ideen ist – und das muss an dieser Stelle betont werden – dass Sie selbst gesund bleiben und momentan nicht selbst Hilfe benötigen. Ansonsten achten Sie bitte unbedingt und zuallererst auf die eigene Gesundheit und Ihre Versorgung!

Sollten diese Voraussetzungen gegeben sein, würden wir uns freuen, wenn Sie in Ihrem Orts- oder Kreisverband unsere Vorschläge aufgreifen und denen helfen, die derzeit darauf angewiesen sind. Denn das macht uns als großer Sozialverband im bevölkerungsreichsten Bundesland aus: Wir achten aufeinander und stehen anderen zur Seite – auch und vor allem in schweren Zeiten wie diesen.

Herzlichst,
Ihr Franz Schrewe, Landesvorsitzender des
SoVD NRW





Vorlage für Collage, Adobe Stock / BrAt82 / travelview

WAS WIR TUN KÖNNEN

2. Wie wir uns im Verband gegenseitig helfen können

Wohlfühlanrufe

Telefonate sind das einfachste Mittel, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Alle sind, sofern sie nicht außerhalb der eigenen Wohnung arbeiten, Ärzt*innen aufsuchen oder einkaufen müssen, momentan zuhause. Sie sind alleinstehend, zu zweit lebend oder mit der Familie unter einem Dach, einige in vorsorglicher Quarantäne, andere, weil sie tatsächlich infiziert sind, aber mit einem milden Verlauf. Das bietet Zeit für viele Gedanken und vor allem damit aber auch die Gelegenheit, sich über diese Gedanken und die allgemeine Situation auszutauschen. Hier hilft ein Anruf oder auch mehrere Anrufe, wenn das

jeweilige Mitglied/die Mitglieder einverstanden ist/sind. Ziel ist es, den Kontakt auch in diesen bewegten Zeiten aufrecht zu erhalten und die Mitglieder zu fragen, wie es ihnen geht. So kann man ein bisschen erzählen, aber auch erfragen, ob jemand Unterstützung zuhause benötigt. Dann kann man versuchen, Kontakte zum Beispiel zur lokalen Nachbarschafts- oder Einkaufshilfe zu vermitteln. Als SoVD vor Ort haben wir damit ein offenes Ohr und signalisieren, dass wir uns kümmern. Manchmal bedeutet das ein wenig Recherche entweder über das Internet, die Kommunen oder auch die Lokalzeitungen. Auch die SoVD-Geschäftsstelle oder die

Landesgeschäftsstelle können Ihnen eventuell helfen. Viele Städte und Gemeinden sammeln derzeit Angebote und erstellen nützliche Übersichten. Diese bieten Ihnen eine gute Grundlage, um entsprechende Informationen bei Bedarf weiterzugeben.

Das Wohlfühle-Team - wer macht mit?

In der Corona-Krise sind viele Menschen bereit, sich zu engagieren. Fragen Sie nicht nur im Vorstand nach, ob sich Freiwillige finden, die bereit sind, Menschen anzurufen. Fragen Sie auch weitere Personen, denen Sie dieses Ehrenamt zutrauen. Vielleicht sind auch Personen, die selber einen solchen Anruf gebrauchen könnten, dankbar für diese Aufgabe.

Vorbereitungen

Kündigen Sie die Anrufe eventuell sogar zusammen mit den Namen der an der Aktion beteiligten Personen in der örtlichen Presse, am schwarzen Brett im Supermarkt oder an ähnlich sichtbaren Stellen an.

Das sollten Sie beachten

Alle Mitglieder eines Ortsverbandes/Kreisverbandes sollten persönlich angerufen werden. Die dafür nötigen Telefonlisten kann Ihnen Ihre jeweilige SoVD-Geschäftsstelle zukommen lassen. Bitte fragen Sie hier direkt nach. Alle Mitglieder Ihres Orts-/Kreisverbandes können mitmachen.

Wen können wir anrufen?

SoVD-Mitglieder können wir im Rahmen der allgemeinen Mitgliederbetreuung telefonisch kontaktieren. Erstellen Sie gegebenenfalls zusammen mit Ihrem Team Kriterien, welchen Mitgliedern Sie Wohlfühlrufe anbieten möchten. Achten Sie darauf, dass Ihre Teammitglieder nicht zu viele Personen abtelefonieren müssen. Qualität geht vor Quantität! Machen Sie sich auch Gedanken darüber, ob dem Team Personen bekannt sind, die nicht Mitglied im SoVD sind, aber dennoch zur Zielgruppe dieses Angebotes gehören könnten. Im Rahmen von Nachbarschaftshilfe kann man diese Personen ebenfalls kontaktieren. Sollte die Person jemandem persönlich bekannt sein, lassen Sie diese Person dort anrufen. Findet sich in Ihrem Team niemand, der bereits einmal privaten Kontakt zu dem betreffenden Nichtmitglied hatte, können Sie dieser Person alternativ einen Brief oder eine Karte schicken und so das Angebot eines Anrufes unterbreiten.

Vorbereitungen der Team-Mitglieder

Im Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe im Anhang finden Sie allgemeine Tipps, Hinweise zur Gesprächseröffnung, -führung und -beendigung.

Motivieren Sie Ihre Verbandsmitglieder und überlegen Sie, wie Sie helfen können. Hier finden Sie ein paar Anregungen.

E-Mails und Briefe

Eine gute Alternative oder Ergänzung zu Anrufen sind E-Mails oder auch das Schreiben von Briefen. Um Ihnen die Kontaktaufnahme zu den Mitgliedern zu erleichtern, stellen wir Ihnen ein bereits vorformuliertes Musteranschreiben zur Verfügung, das Sie individuell anpassen und auf Ihre Briefvorlage kopieren können. Das Anschreiben finden Sie im Anhang. Ziel der E-Mails und Briefe: Wir wollen den Mitgliedern zeigen, dass wir ihnen in der aktuellen Situation zur Seite stehen und Unterstützung anbieten.

Briefe zu Geburtstagen oder Trauerfällen

Feste werden momentan nicht mehr wie gewohnt mit Gästen gefeiert und Beerdigungen finden ohne Trauergäste und nur im allerengsten Kreis statt. Das bedeutet, dass auch wir vom SoVD nicht persönlich teilnehmen können. Umso schwieriger ist es, auf die Entfernung hin die richtigen Worte zu finden. Deshalb finden Sie in der Anlage zwei weitere Musteranschreiben, die Sie nutzen und für sich abwandeln können:

- Ein Geburtstagsanschreiben, das vor allem signalisiert, dass wir an das Geburtstagskind denken.
- Ein Traueranschreiben, das zeigt, dass wir in Gedanken bei den Hinterbliebenen sind und ihnen bei Bedarf zur Seite stehen

E-Mail Verteiler des OV/KV aufbauen oder vervollständigen

Leider haben noch viele Orts- aber auch Kreisverbände keine oder unvollständige E-Mail-Verteiler mit den Adressen ihrer Mitglieder. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, die zuständige SoVD-Geschäftsstelle um eine aktuelle Liste zu bitten und diese zu pflegen. Gleichzeitig können Sie Wohlwühlrufe bei Mitgliedern mit der Frage nach einer möglichen E-Mail-Adresse verbinden beziehungsweise die vorhandene abfragen und bei Änderung aktualisieren. Am einfachsten können Sie hier in einer Excel-Tabelle arbeiten. Dann haben Sie beim Senden von E-Mails an die Mitglieder auch die Möglichkeit, eine Rundmail zu verschicken.

WhatsApp, Skype und digitale Vorstandssitzungen

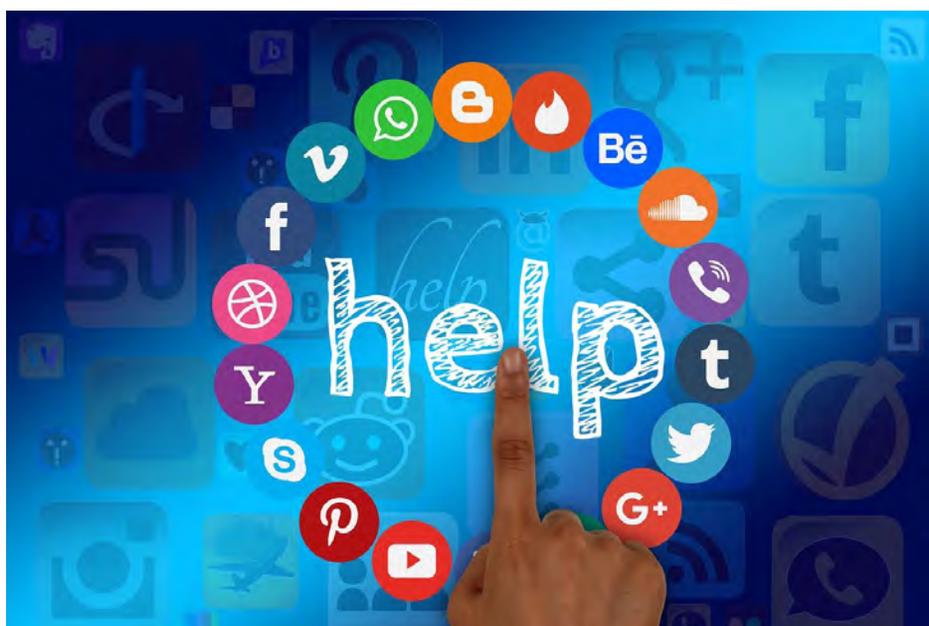
In der derzeitigen Situation ist es wichtig, dass Sie auch den Kontakt innerhalb Ihres Vorstandsteams nicht verlieren. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Sie können eine WhatsApp-Gruppe gründen, Vorstandssitzungen per Skype abhalten oder Beschlüsse per E-Mail fassen. Sollten Sie sich mit dieser Technik (noch) nicht gut auskennen, haben wir für Sie einige hilfreiche Links herausgesucht:

- Broschüre vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die das Thema Internet für Seniorinnen und Senioren erklärt:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-/78538
- YouTube-Kanal „Helga hilft“ mit Erklärungen zu WhatsApp, Apps und Mediatheken:
www.youtube.com/user/OKMAINZ/search?query=Helga
- So installieren und nutzen Sie Skype für

Videokonferenzen:

praxistipps.chip.de/skype-installieren-und-einrichten_24205

- Bildner TV erklärt Sachen rund um Windows, Mails und Musik:
www.youtube.com/channel/UCmo-jg2uFjXPfnPNRmybSaWg/search?query=Senioren



Pixabay / Gerd Altmann

WAS WIR TUN KÖNNEN

3. Wie wir uns gesellschaftlich einbringen können

Selbstverständlich können wir auch über die Grenzen unseres Verbandes hinaus tätig werden. Wir können den Menschen, die in dieser Situation besonders benachteiligt oder belastet werden, unsere Unterstützung anbieten.

Dabei müssen natürlich weiterhin die bestehenden Kontakteinschränkungen und Hygienevorschriften beachtet werden. Grundsätzlich bietet es sich an, vorher mit den Menschen, die Sie unterstützen möchten, Kontakt aufzunehmen, denn niemand weiß besser, welche Unterstützung benötigt wird, als die Betroffenen selbst. Gleichzeitig können wir so unsere lokalen Netzwerke ausbauen, neue Menschen kennenlernen und auf den SoVD aufmerksam machen.

Gabenzäune

Wie Sie sicher schon der Presse entnommen haben, sind unzählige soziale Einrichtungen geschlossen. Das gilt auch für die „Tafel“, die Bedürftige kostenlos mit Lebensmitteln und weiteren Dingen des täglichen Bedarfs versorgt. Die aktuelle Krise trifft aber besonders die Menschen mit keinem oder geringem Einkommen. Daher ist es denkbar, dass Sie einen Gabenzaun einrichten indem sie an prägnanten Orten Lebensmittel oder Hygieneartikel in Plastiktüten hängen und ein Schild daran befestigen, das ausweist, dass die Gaben für Obdachlose und Bedürftige sind. Darauf können Sie mahnen: „Bitte respektiert, dass die Aktion sich an Bedürftige und Obdachlose richtet. Achtet in Zeiten von Corona auf Hygiene (Obst

abwaschen etc.)!“

Recherchieren Sie, ob es in Ihrem Ort schon einen Gabenzaun gibt und beteiligen Sie sich an der Aktion. Sollte es noch keinen Gabenzaun geben, stimmen Sie sich bei der Einrichtung eines Gabenzau-nes unbedingt mit der Stadt- oder Gemein-
deverwaltung ab. Sollten Sie Unterstüt-
zer*innen für diese Aktion benötigen, fragen Sie z.B. bei Kirchengemeinden oder anderen Verbänden und Vereinen nach.

Lebensmittel an Bedürftige spenden

Eine sehr einfache und öffentlichkeits-
wirksame Hilfsaktion ist es, einen Super-
markt zu bitten, für einen von Ihnen
festgelegten Betrag in Ihrem Auftrag
Lebensmittel für Bedürftige zur Verfügung
zu stellen. Mit etwas Glück stockt der
Supermarkt die Spende sogar auf. Damit
kann eine Lebensmittelausgabe der Stadt
oder eines Wohlfahrtsverbandes unter-
stützt werden. Es können z.B. für 250 Euro
25 Lebensmittelpakete für 25 Familien
bzw. Alleinstehende gepackt und ausge-
händigt werden. Für diese Aktion brauchen
Sie nur einen Vorstandsbeschluss (z.B. per
E-Mail oder im Rahmen einer gemeinsa-
men Telefonkonferenz). Darüber hinaus
müssen Sie noch Rücksprache mit dem
Supermarkt und der Lebensmittelausgabe



Adobe Stock / Tobias Seeliger

halten. Die Lebensmittel können beispielsweise im Rahmen einer Presseaktion auf dem Parkplatz des Supermarktes übergeben werden (natürlich mit dem entsprechenden Mindestabstand).

Kochen für Helfer*innen

Ehrenamtlich Aktive und Menschen, die gerade maßgeblich dabei helfen, dass unsere Versorgung weiterhin funktioniert (Pflegekräfte, Angestellte im Supermarkt, Katastrophenschutz, Polizei etc.) freuen sich bestimmt, wenn Sie ab und zu etwas Selbstgekochtes zu essen bekommen. Nehmen Sie Kontakt mit z.B. Supermärkten auf und fragen Sie nach, ob und wie Sie den Angestellten oder Helfer*innen eine Mahlzeit zubereiten und zukommen lassen können. Die betroffenen Personen können Ihnen mit Sicherheit am besten

sagen, wie Sie sie derzeit am besten unterstützen können.

Mundschutz nähen

Die Stadt Essen hat kürzlich eine Anleitung für das Nähen von Atemschutzmasken herausgegeben. Leider zeigt das, dass an dieser Stelle tatsächlich großer Bedarf besteht: in den Praxen der Ärzt*innen, bei den Pflegediensten (ambulant und stationär) aber auch privat. Wenn Sie eine Nähmaschine, Stoff (z.B. alte Hemden, 60 Grad waschbar) und Garn zuhause haben oder auch gut mit der Hand nähen können, schauen Sie sich die Nähleitung im Anhang oder andere bei YouTube an (www.youtube.com/watch?v=mFySyF-1gRjA, Designerella Bella, www.youtube.com/watch?v=hL4aodmdB-MI, Annas Nähschule) und nähen los.

Die genähten Masken können Sie dann öffentlichkeitswirksam an eine Praxis, eine Pflegeeinrichtung etc. überreichen. Nehmen Sie dafür Kontakt mit verschiedenen Praxen oder Einrichtungen auf und fragen Sie nach, ob und wie viel Bedarf an selbstgenähten Mundschutzen da ist. Fragen Sie auch in Ihrem direkten Umfeld nach, ob Einzelpersonen Mundschutze benötigen. Wichtige Hinweise zur Herstellung von Mundschutzen finden in einem Merkblatt des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/merkblatt_masken_selber_naehen.pdf).

Kreativ sein

Sie können auch in Ihrem Haus oder Ihrer Nachbarschaft Tauschkisten einrichten, in denen Sie Dinge, die Sie aktuell nicht mehr benötigen, anderen zur Verfügung stellen können. Gerade Wolle, Stoffreste, Bücher oder z.B. Puzzle können Menschen dabei helfen sich zu beschäftigen. Beschriften Sie die Tauschkiste, damit Ihre Nachbarschaft sich an der Aktion beteiligen kann und achten Sie darauf, dass die Kiste an einem geeigneten und zugänglichen Ort steht. Sie sollte wettergeschützt aufgestellt werden, keine Wege blockieren aber dennoch leicht zugänglich für alle Interessierten sein. Sollte eine Tauschkiste nicht möglich sein, können Sie auch Bücherschränke aufsuchen. Dort können Sie gelesene Bücher ablegen für andere und von anderen abgelegte Bücher kostenlos mitnehmen. Befragen Sie Ihre Onlinesuchmaschine, ob und wo es einen Bücherschrank in Ihrer Nähe gibt.

So kommen Sie mit Ihrer Aktion in die Presse

„Tue Gutes und rede darüber“ – das gilt auch in Zeiten von Corona. Für die Orts- und Kreisverbände, die an den hier aufgeführten Aktivitäten beteiligen, hat der Landesverband eine Muster-Pressemitteilung vorbereitet. Diese können Sie bei unserem Landespressesprecher Matthias Veit anfordern.



Foto, Stephanie Panz

WAS WIR TUN KÖNNEN

4. Wie wir uns politisch einbringen können

Trotz der Kontaktverbote können wir uns weiterhin sozialpolitisch einbringen. Sie können die Zeit nutzen, um sich mit Hilfe von Webinaren politisch weiterzubilden. Sie können aber auch in Petitionsportalen stöbern und schauen, welche Petition Sie mit Ihrer Stimme unterstützen möchten. Zusätzlich zu den unten beschriebenen Wegen stehen Ihnen natürlich auch alle anderen Kontaktmöglichkeiten zu Ihren politischen Vertreter*innen offen. So können Sie Ihr Anliegen wie gewohnt telefonisch oder per Mail an Ihre Landtagsabgeordneten senden. Die Kontaktdaten der Abgeordneten finden Sie auf der Homepage des Landtags sortiert nach Wahlkreisen (www.landtag.nrw.de/portal/WWW/Webmaster/GB_II/II.1/Oeffentlichkeitsarbeit/Wahlkreiskarte/wahlkreiskarte.jsp)

Webinare

Verschiedene Verbände, Stiftungen oder auch die Volkshochschulen bieten momentan Seminare an, an denen man entweder kostenlos oder gegen geringe Beiträge teilnehmen kann. Derartige Teilnahmen können die Ortsverbände finanziell unterstützen.

Schauen Sie beispielsweise auf den Homepages der politischen Stiftungen der

im Landtag vertretenen Parteien vorbei.

So bieten die Friedrich-Ebert-Stiftung (www.fes.de/akademie-management-und-politik/veranstaltungen/webinare), die Konrad-Adenauer-Stiftung (www.kas.de/de/web/politische-bildung/veranstaltungen), die Heinrich-Böll-Stiftung (greencampus.boell.de/de/digital-lernen) sowie die Friedrich-Naumann-Stiftung (shop.freiheit.org/#Veranstaltungen/) aktuell Webinare an.

Onlinepetition

Auf Petitionsportalen lassen sich eine Vielzahl von Petitionen an die Bundes- und Landespolitik finden. Stöbern Sie durch die verschiedenen Petitionen und unterstützen Sie jene, die Sie für wichtig halten. Alles was Sie benötigen ist eine funktionierende Emailadresse. Wie genau Sie die Petitionen unterstützen können, wird Ihnen auf den Seiten der Portale gezeigt. Beispiele für Petitionsportale:

- epetitionen.bundestag.de/epet/petuebersicht/mz.nc.html
- openpetition.de/?status=in_zeichnung
- change.org/petitions



Adobe Stock / Halfpoint

WAS WIR TUN KÖNNEN

5. Damit Corona nicht auf die Stimmung drückt

Wenn Sie anderen helfen wollen, ist es vor allem wichtig, dass Sie selbst gesund und unbeschadet durch diese Zeit kommen. Einige von Ihnen gehören sicherlich selbst zur Risikogruppe und schränken ihre persönlichen Kontakte derzeit auf ein Minimum ein.

Das ist für alle eine ungewohnte Situation, aus der es gilt, das Beste daraus zu machen. Deshalb haben wir für Sie einige Tipps zusammengetragen, wie Sie derzeit Ihrem Alltag eine feste Struktur geben können, auch wenn dieser gerade auf die eigenen vier Wände beschränkt ist.

Tagesstruktur schaffen und leben

Damit Sie seelisch gesund bleiben, ist es sinnvoll sich im neuen Alltag eine feste Tagesstruktur zu schaffen. Eine solche

Struktur ist wichtig, da die meisten Menschen gewisse Routinen brauchen, um sich wohlfühlen. Wir alle möchten nicht, dass uns die Decke auf den Kopf fällt. Die aktuellen Kontaktbeschränkungen führen leider dazu, dass wir unfreiwillig mehr Zeit zuhause verbringen als sonst üblich. Da hilft es, schon lange Liegegebliebenes endlich abzuheften oder aufzuräumen, kreativ zu werden und neue Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden.

Das können Sie tun:

- Tagesstruktur schaffen
- In Kontakt bleiben: Telefonieren und WhatsAppen (mit Eltern, Kinder, Enkel*innen, Freund*innen, Nachbar*innen, entfernte Verwandtschaft), auf mindestens zwei Meter Abstand über den Gartenzaun oder aus dem Fenster mit den Nachbar*innen quatschen, Briefe schreiben
- Aufräumen und Putzen, Kleiderschrank ausmisten
- Sich Hilfe organisieren, wenn Sie selbst welche brauchen
- Versicherungen und Finanzen überprüfen
- Lesen (Bücher für andere vor die Tür stellen) und Vorlesen
- Hörbüchern oder -spielen lauschen
- Puzzeln (Falls Sie nicht genügend haben: Rufen Sie eine Puzzle-Tauschbörse ins Leben!)
- Malen, Basteln, Kunst aus Papier und Pappe
- Stricken, Häkeln, Nähen (z.B. Atemschutzmasken, die Anleitung gibt es im Anhang), Heimwerken
- Kreuzworträtsel, Sudoku
- Spielen (Karten- und Brettspiele, Videospiele)
- Musik machen, laut singen oder ein bisschen tanzen
- Fotos sortieren
- Tagebuch schreiben
- Ehrenamtlich aktiv werden
- Ehrenamtliche Helfer oder Pflegekräfte bekochen
- Kochen und backen, Rezeptbuch aktualisieren
- Sport im Rahmen der Möglichkeiten, Bewegungsübungen (mit dem Theraband, auf dem eigenen Ergometer, Telegymnastik morgens im Bayrischen

Rundfunk (TV) oder diverse Angebote im Internet auf Youtube, wie z.B. die tägliche Sportstunde von Alba Berlin für Kinder und Jugendliche verschiedenen Alters)

- PC-Arbeit, Recherche im Internet, Durchstöbern der Mediatheken, z.B. ein Besuch der ZDF-Kunsthalle, die einem digitale Führungen durch verschiedene Museen anbietet: www.digitalekunst-halle.zdf.de/index.html
- Garten- und Balkonarbeit, Gemüse und Obst aussäen



Adobe Stock / bobex73

Tipps für Ihre seelische Gesundheit

Die derzeitige Situation ist für uns alle schwierig. Deshalb ist es umso wichtiger, sich mit seinen Gefühlen auseinander zu setzen. Die Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) rät unter anderem dazu, negative Gefühle anzuerkennen und positive Gefühle zu stärken. Jede*r wird zwischenzeitlich mit Gefühlen von Überforderung, Stress und Sorgen konfrontiert. Da klingt „Positiv denken!“ zunächst nach einem abgegriffenen Ratschlag. Die DGPPN rät aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht jedoch, mögliche negative Gefühle anzuerkennen und sich selbst zuzugestehen. Dabei sollte man versuchen, sich nicht hineinzusteigern. Es ist ratsam, sich auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten zu konzentrieren, die positive Gefühle auslösen. Das kann Alltägliches sein wie etwa der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei alten Freund*innen. Weiteres ist zu finden unter www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html.

Sich selbst gut und wohldosiert informieren

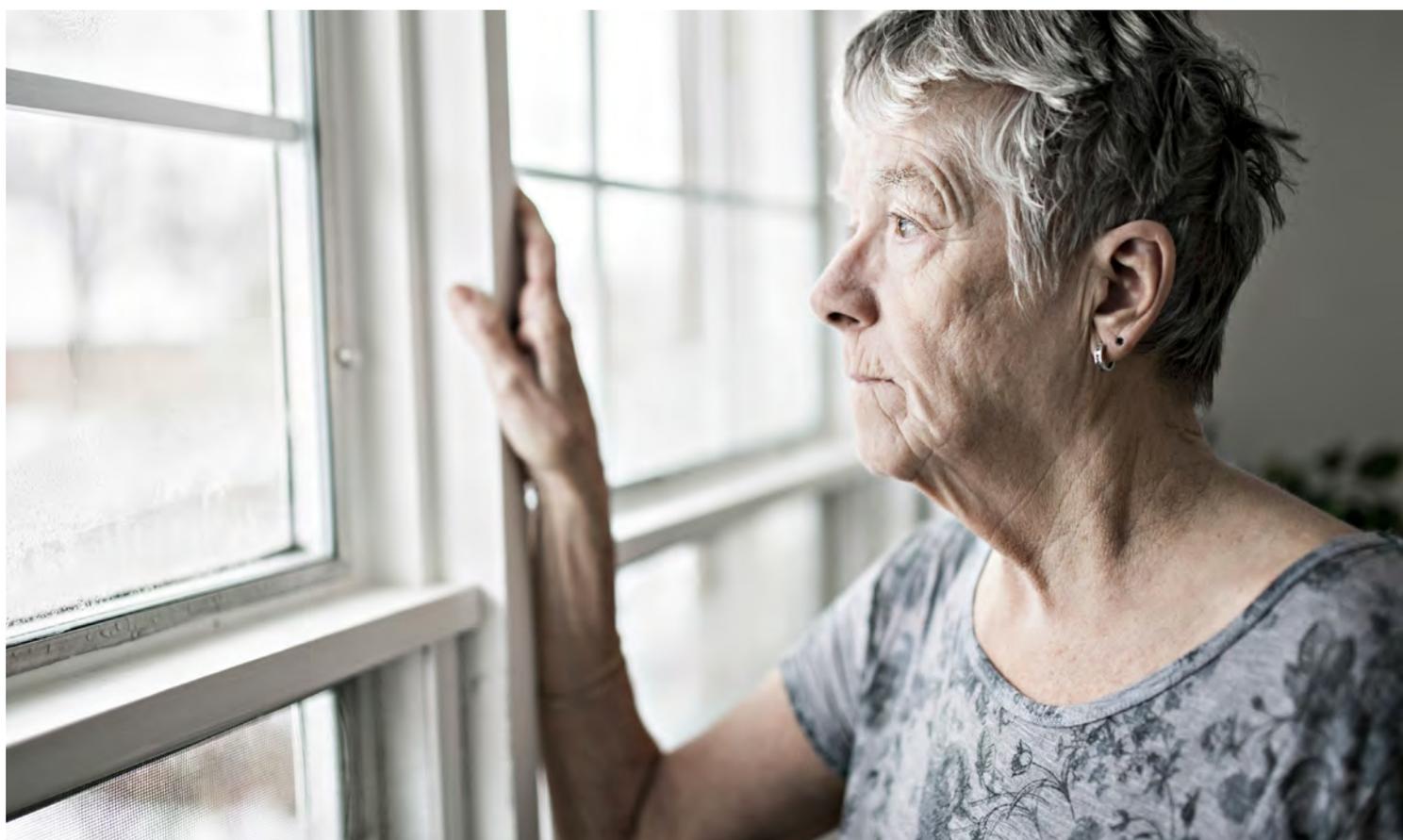
Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Lassen Sie sich nicht Bange machen, greifen Sie stattdessen auf vertrauenswürdige Informationsquellen zurück:

- Weltgesundheitsorganisation (WHO): www.who.int
 - Bundesgesundheitsministerium und Robert-Koch-Institut (RKI): www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html www.rki.de
 - Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: www.mags.nrw/coronavirus
 - Kommunale Gesundheitsämter oder öffentlicher Gesundheitsdienst
 - Die eigene Hausarztpraxis
 - Infos in Leichter Sprache: www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html
- www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/coronavirus_leicht_2020-04-27bf_web.pdf
- www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html

Die Nachrichten öffentlich-rechtlicher Anbieter und von Lokalzeitungen sind zumeist seriös und gut recherchiert:

- Deutschlandfunk (DLF), auch www.dradio.de
- ARD und ZDF, Fernsehen und www.ard.de sowie www.zdf.de
- WDR, Fernsehen und Radio sowie www.wdr.de

Es ist wichtig, dass Betroffene gegensteuern, wenn die Sorgen und Ängste wegen des Coronavirus nun stärker wahrgenommen und ins Zentrum gerückt werden.



Adobe Stock / pololia

**Die Stiftung Deutsche
Depressionshilfe gibt auf ihrer Internetseite
Hinweise für an Depression Erkrankte:**

Struktur

Strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld. Vom morgendlichen Aufstehen, Arbeits- oder Lernzeiten, Mahlzeiten bis hin zu schönen Dingen, wie lesen, Serien schauen, Balkon bepflanzen, Yoga oder Entspannungsübungen.

Kontakte

Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freund*innen und Familie zum Telefonieren. Auch Chats oder Onlineforen helfen gegen die Einsamkeit.

Schlaf

Sie fühlen sich erschöpft und neigen dazu, sich ins Bett zurück zu ziehen? Dies führt allerdings eher zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionschwere. Es wird empfohlen, nicht früher ins Bett zu gehen oder sich tagsüber hin zu legen. Eine feste Tagesstruktur kann dabei helfen.

Therapie

Auch während der bundesweiten Kontaktsperre können Sie in Ihre psychotherapeutische Praxis gehen. Die Besuche dort fallen unter die Regelungen zum Besuch von Ärzt*innen. Psychotherapie ist eine „notwendige medizinische Leistung“. Falls Sie aufgrund einer Quarantäne nicht zu Ihren Psychotherapeut*innen gehen können, bieten viele Praxen inzwischen

Seriöse Informationen

Fakten mindern Ängste. Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren (Robert-Koch-Institut (RKI), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und konsumieren Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut.

Nutzen Sie ein Online-Programm,

wie z.B. das Programm „iFightDepression“, siehe auch unter www.deutsche-depressionshilfe.de/unser-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool

Hilfe

Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Ängste, z.B. mit der Telefonseelsorge unter **0800 1110111** oder **0800 1110222**.

Praxen von Hausärzt*innen, Fachärzt*innen und psychiatrische Kliniken sind nach wie vor geöffnet. Scheuen Sie sich nicht, in Krisen nach Hilfe zu fragen!

Weitere telefonische/digitale Unterstützungsangebote:

- Ein gute Adresse gerade für Senior*innen, die einsam sind, ist das Silbernetz unter **0800 4708090** oder www.silbernetz.org
- www.diskussionsforum-depression.de (fachlich moderiertes Online-Forum)
- Info-Telefon Depression unter **0800 3344533** (kostenfrei)
- E-Mail-Beratung für junge Menschen U 25: www.u25-deutschland.de oder www.jugendnotmail.de/

Bleiben Sie aktiv!
Eine Runde spazieren, joggen
oder mit dem Fahrrad fahren
wirken Wunder.



Adobe Stock / Syda Productions

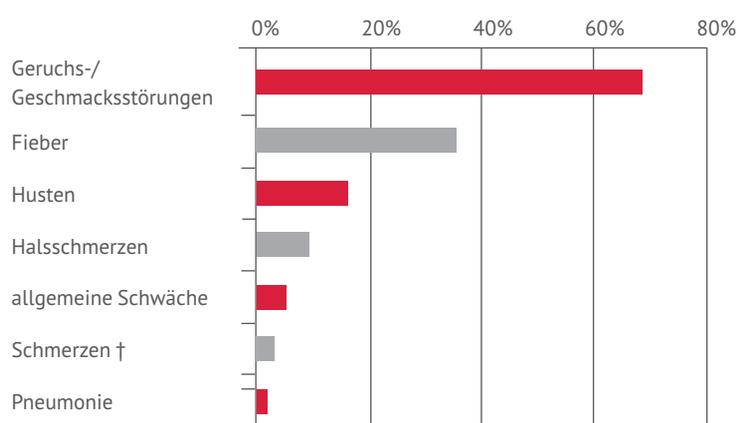
HINWEISE UND TIPPS

6. Coronavirus: So wirkt es sich auf Gesundheit, Versorgung & Co. aus

Das Coronavirus (SARS-CoV-2) hat unser Leben auf den Kopf gestellt – und zwar in einer Art und Weise, wie wir es bis vor kurzem nicht für möglich gehalten hätten. Besonders problematisch ist dabei, dass man sich schnell mit dem Virus infizieren kann. Auch wenn die Krankheit bei den meisten Menschen einen milden Verlauf nimmt, kann es trotzdem bei einigen zu heftigen Beschwerden kommen. Insbesondere die Risikogruppen (Ältere, Menschen mit Beeinträchtigungen, chronisch Kranke) sind gefährdet – sie sollten also sehr vorsichtig sein. In diesem Kapitel haben wir für Sie zusammengetragen, wie die Krankheit sich bemerkbar macht und wie man eine Ansteckung vermeidet.

In erster Linie können Erkrankungen der Atemwege ausgelöst werden. Am häufigsten sind Symptome wie Fieber, trockener Husten und Kurzatmigkeit. Bei schweren Verläufen können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung (Auch Covid 19 genannt - das Wort setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen Corona Virus Disease 2019) hinzukommen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patient*innen auf, die älter waren und/oder chronische Grunderkrankungen hatten.

Wie merke ich, ob ich infiziert bin?



Quelle: Robert Koch-Institut, Stand 28.04.2020

Abbildung: Auftreten der häufigsten Symptomen bei COVID-19-Fällen in Europa. Mit Ausnahme der Angaben zu den Beeinträchtigungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns stammen die hier berichteten Prozentsätze zu den COVID-19-assoziierten Symptomen vom Europäischen Surveillance System (TESSy). Bis zum 06.04.2020 wurden 325.843 laborbestätigte Fälle via TESSy gemeldet. Informationen zu Symptomen lagen für 58.277 Fälle aus 11 Ländern vor; Die Mehrheit (99,8 %) dieser Fälle wurde von Deutschland gemeldet.

‡Die Angaben zu den Beeinträchtigungen des Geruchs-Geschmackssinns stammen aus verschiedenen europäischen Studien (24-27); die in den Studien berichteten Prozentsätze zu Geschmackssinn- und Geruchssinnstörungen sind zusammengefasst und für die Größe der untersuchten Stichproben gewichtet; die Spannweite aus den angegebenen Studien beträgt 33,9–85,6 %.

†Angaben zu Schmerzen wurden nicht näher definiert.

So wird das Virus übertragen

Das Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg scheint die Tröpfcheninfektion zu sein, wenn virushaltige Tröpfchen an die Schleimhäute der Atemwege gelangen. Auch eine Übertragung durch Schmierinfektion über die Hände, die mit der Mund- oder Nasenschleimhaut sowie mit der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, ist prinzipiell möglich. Die Inkubationszeit beträgt bis zu 14 Tagen.

So kann man sich schützen. Diese Maßnahmen wurden eingeleitet.

Vorsorge

Zur Vorsorge gelten ähnliche Tipps wie gegen die Grippe: Händewaschen (ca. 30 Sekunden mit Seife), Mindestabstand – auch mit Mund- Nasenschutz – zu anderen einhalten (1,5-2 Meter) und Vorsicht beim Husten/Niesen (in die Armbeuge, wenn möglich, von Menschen wegdrehen).

Kontaktsperre

Die aktuelle Kontaktsperre in Nordrhein-Westfalen sieht vor:

1. Die Bürger*innen werden angehalten, die Kontakte zu anderen Menschen außerhalb der Angehörigen des eigenen Hausstands auf ein absolut nötiges Minimum zu reduzieren.

2. In der Öffentlichkeit ist, wo immer möglich, zu anderen als den unter 1. genannten Personen ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern einzuhalten.
3. Der Aufenthalt im öffentlichen Raum ist nur alleine, mit einer weiteren nicht im Haushalt lebenden Person oder im Kreis der Angehörigen des eigenen Hausstands gestattet. (Quelle: Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2, gültig ab 20.04.2020, www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/2020-04-17_coron-aschvo_in_der_ab_20.04.2020_gelenden_fassung.pdf)

Besuche bei Ärzt*innen und Barrierefreiheit

Wenn Sie befürchten, am Coronavirus erkrankt zu sein, sollten Sie Ihre Ärzt*innen nicht direkt in ihren Praxen aufsuchen. Rufen Sie die Praxis bzw. die zuständigen Stellen an. Wenn Sie einen Bedarf an Gebärdensprache und/oder Dolmetscher*innen haben, ist es Ihnen eventuell nicht möglich, telefonisch Kontakt aufzunehmen. Für diesen Fall können Sie die Vorlage der EUTB aus Baden-Württemberg für Gehörlose verwenden und als Fax oder Mail versenden. Die Vorlage finden Sie als pdf-Dokument im Anhang.



Adobe Stock / Tatyana Gladskih

Coronatest und CovApp

Melden Sie sich zunächst telefonisch oder schriftlich (E-Mail, Fax) bei Ihren Hausärzt*innen. Wenn Sie Symptome für Corona aufweisen, werden die Ärzt*innen einen Test empfehlen. Das gilt dann, wenn Sie Kontakt zu Corona-Infizierten hatten oder eine Reise in ein Risikogebiet (das auch in Deutschland liegen kann) unternommen haben. Das Praxisteam wird Ihnen sagen, wo Sie den Test machen können. Es wird an Schnelltests gearbeitet, hier könnte es kurzfristig zu Änderungen kommen.

Die Charité in Berlin hat eine eigene App entwickelt, die sogenannte CovApp. Mit dieser werden Sie online durch einen Fragenkatalog geführt, um zu erkennen, ob Sie Anzeichen von Corona haben und eine*n Mediziner*in kontaktieren sollten. Dieser Test gibt nur Hinweise, ob Sie Kontakt zu Ihrer Praxis aufnehmen sollte. Er liefert keine Informationen, ob Sie tatsächlich mit dem Coronavirus infiziert sind. covapp.charite.de/

Wann Sie den Notruf wählen sollten

Sollte es bei Ihnen zu Atemnot kommen, verständigen Sie umgehend den

Notruf unter 112.

HINWEISE UND TIPPS

7. Das ändert sich in Kliniken und bei ärztlichen Behandlungen

Fristverlängerungen bei Physio-, Ergo- und Logotherapie

Sie haben eine Physio-, Ergo- oder Logotherapie begonnen beziehungsweise diese sollte in Kürze beginnen? Die Kassenverbände auf Bundesebene setzen die Prüfung der Unterbrechungsfristen aus, wenn die letzte Behandlung vor der Unterbrechung nach dem 17. Februar 2020 erfolgte. Für alle Verordnungen, die Ihre Praxis nach dem 18. Februar 2020 ausgestellt hat, entfällt der Zeitraum für den Behandlungsbeginn von 14 Tagen. Diese beiden Regelungen gelten aktuell sowohl für ärztliche als auch zahnärztliche Heilmittelverordnungen, die bis zum 30. April 2020 durchgeführt werden. Für aktuelle Informationen zu Ihrer Physio-, Ergo- oder Logotherapie nehmen Sie am besten Kontakt mit Ihrer behandelnden Praxis auf. Dort erfahren Sie tagesaktuell, welche Auswirkungen das Coronavirus auf Ihre Behandlung hat.

Besuche bei Ärzt*innen, Operationstermine, Rezepte und Medikamentenversorgung

Wenn bei Ihnen Termine bei Ärzt*innen oder Operationstermine bevorstehen, sollten Sie im Vorfeld dringend abklären, ob der Termin planmäßig stattfindet. Wer ein Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente braucht, sollte dies telefonisch in der Praxis anfordern. Die Kassennärztliche Vereinigung rät Patient*innen zudem, das Angebot von Botendiensten

der Apotheken zu nutzen. Bedenken Sie, dass die Herausgabe gewisser Medikamente aktuell stark reglementiert ist. Ein Grund dafür sind zum einen seit längerem bestehende Lieferengpässe. Das gilt z.B. für Ibuprofen, einige Psychopharmaka und Diabetes-Medikamente. Zum anderen wurde die Herausgabe von „versorgungsrelevanten“ Medikamenten wie beispielsweise Morphin oder Penicillin seitens des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte beschränkt. Dazu wurde am 20.03.2020 eine „Allgemeine Anordnung“ erlassen. Man will damit Engpässen infolge der Corona-Pandemie entgegenwirken. Deshalb sollten sich chronisch Kranke, falls nötig, mit der zuständigen Praxis besprechen.

Keine Besuche in Krankenhäusern

Aufgrund von Hygienemaßnahmen dürfen aktuell Patient*innen im Krankenhaus in der Regel keinen Besuch erhalten. Es ist lediglich Vätern neugeborener Kinder, Eltern und Sorgeberechtigten von Kindern auf Kinderstationen und engen Angehörigen von Palliativpatient*innen erlaubt, ihre Angehörigen zu besuchen. Dies ist eine äußerst belastende Situation für Patient*innen und Angehörige. Momentan kann nur telefoniert werden. Wenn Patient*innen nicht selbst sprechen können, können Sie sich nur mit dem Krankenhauspersonal (Ärzt*innen, Pflorgeteam) in Verbindung setzen.

HINWEISE UND TIPPS

8. Weitere Hinweise und Tipps

Frauen in der Krise nicht alleine lassen

In Zeiten, in denen sich viele Menschen die meiste Zeit zuhause aufhalten, steigt auch das Risiko für Gewalt und Krisen. Sollten Sie Betroffene kennen oder selbst betroffen sein, können Sie über folgende Nummern jederzeit Hilfe in die Wege leiten. Die Beratung wird hier auch in 17 verschiedenen Fremdsprachen angeboten:

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:
08000 116016
- Hilfetelefon für „Schwangere in Not“:
0800 4040020

Sollte es Ihnen nicht möglich sein zu telefonieren, können Sie auch schriftlich (nur in deutscher Sprache) Kontakt zum Hilfetelefon aufnehmen.

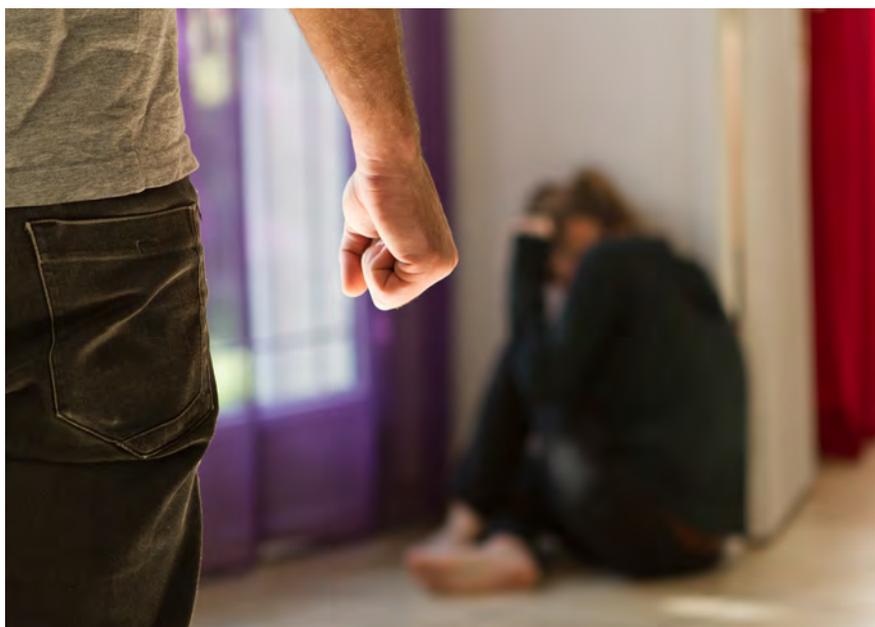
- Sofort-Chat (12:00-20:00 Uhr):
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html
- E-Mail-Beratung (Anmeldung mit E-Mailadresse erforderlich):
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung/e-mail-beratung

Das Hilfetelefon bietet zudem auch Beratungen in Gebärdensprache an. Alle Infos dazu finden Sie hier:

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-gebaerdensprache.html

Infos zum Angebot des Hilfetelefons in Leichter Sprache finden Sie hier:

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/leichte-sprache.html



Adobe Stock / sdecoret

Achtung, Trickbetrug!

Leider wird die aktuelle Lage zum Trickbetrug genutzt. In NRW haben sich Betrüger*innen bereits als Polizist*innen und Mitarbeiter*innen des Gesundheitsamts ausgegeben. Auch online nutzen Betrüger*innen die Unsicherheit der Bevölkerung aus. Seien Sie also vorsichtig! Fragen Sie durch die Tür oder schauen Sie zuerst durch den Türspion, wenn es klingelt und öffnen Sie keine Anhänge von Mails, die von Ihnen Unbekannten verschickt wurden oder Ihnen verdächtig vorkommen.

Denken Sie daran:

- Die Gesundheitsbehörde führt keine Tests zu Hause durch. Teilweise erscheinen die Betrüger*innen in Vollschutzanzug und Atemmaske. Gibt jemand an Ihrer Haustür vor, er wolle Sie auf das Coronavirus testen, kontaktieren Sie sofort den **Notruf der Polizei unter 110!**
- Die echten Telekommitarbeiter*innen sind in Kleidung der Deutschen Telekom unterwegs, tragen einen Lichtbildausweis bei sich und haben ein Autorisierungsschreiben der Telekom dabei. Sollten Sie dennoch unsicher sein, scheuen Sie sich nicht, bei der Telekom nachzufragen und die vermeintlichen Mitarbeiter*innen auf einen Alternativtermin zu verweisen.

- Auch gilt, dass die Polizei nicht zu Ihnen nach Hause kommt, um Ihr Geld zur Bank zu bringen.
- Zudem möchten wir vor vorgefälschten Internet- und Telefon-Angeboten für Atemmasken, Desinfektionsmittel und andere Medizinprodukte sowie vor weiteren betrügerischen Telefon-Tricks warnen.

Die Polizei NRW hat diesbezüglich Informationen zusammengestellt:

- polizei.nrw/betrug-mit-dem-coronavirus
- polizei.nrw/node/43555
- www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/haustuerbetrug-mit-covid-19-tests/

Bitte seien Sie achtsam und geben Sie Betrüger*innen keine Chance!



Adobe Stock / Matthias Stolt

HINWEISE UND TIPPS

9. Hör- und Lesetipps

Hör- und Lesetipps

Online finden Sie aktuell viele Artikel und Podcasts, die sich mit dem Coronavirus und seinen Folgen und Auswirkungen beschäftigen. Hier finden Sie eine Auswahl an Texten und Podcasts, auf die wir in der letzten Zeit gestoßen sind. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr Artikel und Podcast. Durchstöbern Sie die Website Ihrer Lieblingszeitung, probieren Sie neue Zeitungen aus oder suchen Sie in Ihrer Onlinesuchmaschine nach interessanten Podcasts.

Sawsan Chebli:

„Das Ehrenamt ist systemrelevant“, Tagesspiegel vom 26.03.2020:
www.tagesspiegel.de/berlin/engagement-in-der-coronavirus-krise-das-ehrenamt-ist-systemrelevant/25681932.html

Prof. Christian Drosten:

Coronavirus-Update, Podcast des NDR:
www.ndr.de/nachrichten/info/Coronavirus-Virologe-Drosten-im-NDR-Info-Podcast,podcastcoronavirus100.html

Herfried Münkler:

„Weitreichende Änderungen der politischen Ordnung“, Interview in Spiegel Online vom 23.03.2020:
www.spiegel.de/geschichte/herfried-muenkler-ueber-die-coronakrise-keinegefahr-fuer-unsere-demokratie-a-8e31ed5f-a12-4ad9-96ba-c64776f760e7

Hans Rusinek:

„Wir sind jetzt alle ein Bild von Edward Hopper – Lob der Einsamkeit“, Deutschlandradio Kultur vom 30.03.2020:
www.deutschlandfunkkultur.de/lob-der-einsamkeit-wir-sind-jetztalle-ein-bild-von-edward.1005.de.html?dram:article_id=473447

Sonia Shah:

„Woher kommt das Coronavirus?“, Le Monde diplomatique, März 2020, zum Lesen und Hören:
monde-diplomatique.de/!5668094



Adobe Stock /fizkes

Andreas Zick:

„Rechtsextreme nutzen allgemeine Verunsicherung aus“, Interview im Deutschlandfunk vom 22.03.2020:
www.deutschlandfunk.de/verschwoerungstheorien-rechtsextreme-nutzennallgemeine.694.de.html?dram:article_id=473052

HINWEISE UND TIPPS

10. Kontakt zum Landesverband

Sie haben Sorgen oder Ihre Situation hat sich aufgrund des Virus drastisch verändert?

Der SoVD NRW ist ein Verband, der Gemeinschaft lebt und in der jede*r zu Wort kommen darf. Zögern Sie also nicht und melden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch bei

Dr. Michael Spörke

Abteilungsleiter
Sozialpolitik und Kommunales
Tel. 0211 3860313
m.spoerke@sovd-nrw.de

Linda Malolepszy

Referentin für Frauen, Jugend
& Kommunales
Tel. 0211 3860322
l.malolepszy@sovd-nrw.de

Matthias Veit

Landespressesprecher
Tel. 0211 3860314
Fax 0211 382175
m.veit@sovd-nrw.de

HINWEISE UND TIPPS**11. Anhänge**

- 28 Musterbriefe
- 31 Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe
- 34 Fax/Mailvorlage Gehörlose
- 35 Nähanleitung für Behelfs-Mund-Nasen-Schutz

1. Musterbriefe

1.1 Entwurf Musterbrief allgemein:

Ihr SoVD: Auch in der Krise eine starke Gemeinschaft

Sehr geehrte **Frau Mustermann**,

abgesagte Veranstaltungen und Treffen, geschlossene Schulen, Kindergärten und Geschäfte, Angehörige, die ihre Verwandten nicht im Krankenhaus oder Pflegeheim besuchen dürfen, und Großeltern, die nicht bei ihren Enkeln sein können: Die Corona-Krise schränkt unser soziales Leben auf bisher ungekannte Weise ein.

Umso wichtiger ist es jetzt, sich auf eine starke Gemeinschaft verlassen zu können, die niemanden alleine lässt. Die gute Nachricht: Als SoVD-Mitglied sind Sie Teil einer solchen Gemeinschaft. Auch wenn wir auf den persönlichen Kontakt von Angesicht zu Angesicht zurzeit weitgehend verzichten müssen, sind wir trotzdem immer für Sie da. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – egal, ob Sie einen guten Rat suchen, Unterstützung und Hilfe im Alltag benötigen oder einfach nur mal jemanden zum Reden brauchen. Wir kümmern uns gerne um Sie und finden bestimmt für alles eine Lösung. Vergessen wir nicht: In jeder Krise steckt auch eine Chance. Lassen Sie uns die Corona-Krise also als Chance begreifen, um Solidarität zu üben und als SoVD-Gemeinschaft noch enger zusammenzuwachsen – so macht uns die aktuelle Situation am Ende nur noch stärker.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Max Mustermann

1.2 Entwurf Musterbrief Geburtstag:

Herzliche Geburtstagsgrüße von Ihrem SoVD

Sehr geehrte **Frau Mustermann**,

zu Ihrem Geburtstag möchte ich Ihnen im Namen des gesamten **SoVD-Kreisvorstands / -Ortsvorstands** ganz herzlich gratulieren und wünsche Ihnen für das neue Lebensjahr alles Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit.

Sicher kann man sich schönere Zeiten für einen Geburtstag vorstellen als ausgerechnet diese: Vielleicht hatten Sie ein Fest mit Familie und Freund*innen geplant, das jetzt ausfallen muss. Oder Sie haben sich auf eine besondere Veranstaltung oder Reise gefreut, die nun nicht stattfinden kann. Doch bei allen derzeitigen Einschränkungen des sozialen Lebens kann ich Ihnen versichern: Als SoVD-Mitglied sind Sie niemals allein. Auch wenn wir gerade weitgehend auf den persönlichen Kontakt von Angesicht zu Angesicht verzichten müssen, ist unsere starke Gemeinschaft für Sie da – und das nicht nur an Ihrem Geburtstag.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – egal, ob Sie einen guten Rat suchen, Unterstützung und Hilfe im Alltag benötigen oder einfach nur mal jemanden zum Reden brauchen. Wir kümmern uns gerne um Sie und finden bestimmt für alles eine Lösung.

Mit herzlichen Grüßen

Max Mustermann

1.3 Entwurf Musterbrief Trauer:

Ihr SoVD trauert mit Ihnen und ist für Sie da

Sehr geehrte Frau Mustermann,

zu Ihrem großen Verlust möchte ich Ihnen im Namen des gesamten SoVD-Kreisvorstands / -Ortsvorstands unser tiefes Mitgefühl und unser aufrichtiges Beileid aussprechen.

Derzeit ist die Zeit der Trauer für Sie sicher noch schwerer: Es ist schlimm, wenn man wegen der aktuellen Einschränkungen des sozialen Lebens vielleicht nicht wie gewünscht von einem geliebten Menschen Abschied nehmen kann.

Gerade darum möchte ich Ihnen heute versichern: Der SoVD lässt Sie in dieser harten Zeit nicht allein. Auch wenn wir gerade weitgehend auf den persönlichen Kontakt von Angesicht zu Angesicht verzichten müssen, ist unsere starke Gemeinschaft immer für Sie da. Egal, worum es geht: Bitte zögern Sie nicht, uns anzurufen oder zu schreiben. Wir unterstützen Sie gerne jederzeit mit Rat und Tat, finden Lösungen und nehmen uns Zeit für Sie – auch wenn Sie einfach nur mal jemanden zum Reden brauchen.

All unsere Gedanken sind in diesen Tagen bei Ihnen und Ihrer Familie.

In herzlicher Anteilnahme

Max Mustermann

2. Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe

Mit unserem Leitfaden möchten wir Ihnen ein paar Tipps und Hinweise geben, wie Sie sogenannte Wohlfühlrufe bei Ihren Mitgliedern gestalten können. Diese sollen dazu dienen, dass sich Mitglieder weniger einsam fühlen, wissen, wo sie Ansprechpartner*innen finden können und die Möglichkeit haben, einfach mal über Gott und die Welt zu sprechen – auch in Zeiten von Corona.

Positive Grundhaltung

Mit den Wohlfühlrufen möchten wir unseren Mitgliedern das Gefühl geben, dass jemand für sie da ist und ihnen zuhört. Da vielen die derzeitige Situation sicherlich zu schaffen macht, ist es wichtig, eine positive Grundstimmung zu verbreiten. Zeigen Sie deshalb Verständnis und Mitgefühl für die Situation Ihres Gegenübers, nutzen Sie aber auch die Gelegenheit, das Gespräch in eine positive Richtung zu lenken. Ermuntern Sie Ihre*n Gesprächspartner*in, trotz aller Schwierigkeiten die schönen Dinge nicht aus dem Blick zu verlieren. Versuchen Sie, mit dem Mitglied einen Blick in die Zukunft zu werfen: Worauf freut es sich, wenn diese Krise hinter uns liegt? Was möchte es unbedingt wieder machen? Sollten Sie eine gewisse Antriebslosigkeit beim Gegenüber bemerken, ermutigen Sie die Person sich beispielsweise sich selbst etwas Gutes zu tun (sich selbst bekochen, Wellness, ein Bad nehmen), anderen eine Freude zu bereiten (Briefe schreiben, Postkarten basteln, Socken stricken) oder sich zu bewegen. Welche Maßnahmen geeignet sind, erfahren Sie, indem Sie direkt nachfragen (Wie machen Sie sich selbst sonst eine Freude? Wem würden Sie gerne eine Freude machen? Welche Art von Sport machen Sie gerne?). Sie können auch gemeinsam einen Tagesplan aufstellen (siehe oben).

Unser Ziel:

Zuhören, zuhören, zuhören

Mit unseren Wohlfühlrufen wollen wir vor allem eins: zuhören. Viele Betroffene brauchen das gerade jetzt ganz besonders. Nehmen Sie deshalb die Sorgen und Gefühle Ihres Gegenübers ernst. Fragen Sie auch gezielt weiteren Unterstützungsbedarf ab und machen Sie sich vorher über weitere Hilfsangebote in der Region schlau. Vielleicht können Sie nicht immer selbst helfen, können aber einen entscheidenden Hinweis auf weitere Hilfen geben. Auch das ist schon viel wert.

2. Gesprächsleitfaden Wohlfühlanrufe

Das können wir uns von Profis abgucken

Eins ist ganz klar: Wir sind keine Profis am Telefon und das müssen wir für solche Wohlfühlanrufe auch überhaupt nicht sein. Dennoch gibt es ein paar Tipps, die Sie berücksichtigen können, um sich die Gesprächsführung etwas zu erleichtern:

- Sie sollten darauf vorbereitet sein, dass es Ihnen beim zweiten, dritten oder vierten Gespräch plötzlich schwerer fällt, noch besonders einfühlsam auf erzählte Geschichten zu reagieren. Das ist ganz normal. Dies könnten Sie zum einen damit umgehen, dass Sie bewusst Pausen zwischen den Gesprächen machen oder indem Sie sich bewusst dafür entscheiden, nur wenige Personen mit Wohlfühlanrufen zu betreuen.
- Professionelle Call-Center-Agents üben ganz bewusst Redewendungen. Bezogen auf unsere aktuelle Situation könnten Reaktionen wie: „Wer hätte das vor einem Monat gedacht, dass es bei uns mal so kommt?“ oder ähnliches auch eine gute Reaktion sein.
- Achten Sie beim Telefonieren darauf, dass Sie während des Gespräches aktiv zuhören. Profis nennen das „Blickkontakt am Telefon halten“. Wenn Sie am Telefon lächeln, dann wird Ihr Gegenüber das positiv bemerken.

Möglicher Gesprächsverlauf

Die untenstehenden Formulierungen dienen als Beispiele für einen möglichen Gesprächsverlauf.

Sie sollen Ihnen Sicherheit geben, wenn Ihnen das Telefonieren am Anfang vielleicht ein bisschen schwerfällt. Ändern Sie die Formulierungen so, dass Sie zu Ihnen passen. Abgelesene Sätze wirken wenig authentisch und wecken vermutlich keine Lust auf ein gemeinsames Gespräch.

Die Eröffnung

Guten Tag Frau/Herr _____, ich bin _____ vom SoVD-Ortsverband/
Kreisverband

_____ und ich mache ehrenamtlich Wohlfühlanrufe (unter den Mitgliedern) in der Umgebung. Sie kennen mich vielleicht von _____ (Veranstaltung XY, z.B. Weihnachtsfeier o.ä.).

Wir möchten wissen, ob es unseren Mitgliedern gut geht. Wir können ja im Augenblick keine Veranstaltungen anbieten und möchten uns aber dennoch um unsere Mitglieder kümmern und mit ihnen in Kontakt bleiben. Haben Sie Interesse an einem Gespräch oder passt Ihnen das nicht so gut?

Es kann sein, dass Sie in dieser Eingangsphase noch ein paar Erklärungen zum SoVD im Allgemeinen und zu der Arbeit Ihres Ortsverbandes im Besonderen geben müssen. Es zeigt sich immer wieder, dass Mitgliedern, die in erster Linie wegen der Sozialberatung Mitglied werden, die weiteren Strukturen des Verbandes nicht klar sind. Nutzen Sie also die Gelegenheit, auf das sonstige Engagement Ihres Orts- oder Kreisverbandes hinzuweisen.

Wenn Ihr Gegenüber kein Gespräch wünscht

Wunderbar, Herr/Frau _____, wenn sich bei Ihnen später noch einmal eine Situation ergeben sollte, bei der Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich gerne bei mir. Meine Nummer lautet _____.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie Hilfe brauchen ODER falls Sie evtl. selber Hilfen anbieten möchten. Uns ist es wichtig, dass wir auch in schwierigen Zeiten füreinander da sind. Alles Gute für Sie!

Falls Ihr Gegenüber besonders misstrauisch sein sollte oder sich vielleicht sogar über Ihren Anruf beschwert, entschuldigen Sie sich und beenden Sie das Gespräch dann etwas knapper.

Wenn Ihr Gegenüber für ein Gespräch offen ist, können diese Fragen Ihr Gespräch begleiten:

Die Bedingungen sind ja gerade für uns alle ganz ungewohnt. Wollen Sie mir erzählen, wie es Ihnen in den letzten Tagen ergangen ist und wie Sie im Augenblick zurechtkommen? Brauchen Sie Unterstützung? Haben Sie selber Ängste? Um wen machen Sie sich Sorgen?

Verabreden Sie weitere Gespräche

Wenn Sie feststellen, dass das Gespräch der angerufenen Person gutgetan hat, dann verabreden Sie ein weiteres Gespräch. Wenn Sie sich zu den Themen, die Ihr Gegenüber bewegen und zu der Situation der Person Notizen gemacht haben, dann können Sie in weiteren Gesprächen darauf zurückkommen und fragen, wie es der Person heute geht und was sich ergeben hat.

3. Fax/Mailvorlage Gehörlose



Landesverband der Gehörlosen
Baden-Württemberg



Schönen guten Tag,

Ich bin **gehörlos** und **kann daher nicht telefonieren**.

Mein Name ist _____ und ich bin _____ Jahre alt.

Ich denke, dass ich mit dem **Corona-Virus** infiziert sein könnte.

Bitte antworten sie mir schnell, schriftlich und in leicht verständlicher Sprache.

E-Mail: _____

Handynummer: _____

(zutreffendes bitte ankreuzen)*

Ich hatte Kontakt mit einer Person, die sicher Corona hat

Ich war in einem Risikogebiet,

und zwar _____ (wann?) in _____ (wo?)

Ich habe folgende **Symptome** (Krankheitsanzeichen):

Ich habe _____ Grad Fieber.

Ich habe starken Husten.

Ich kann schlecht atmen.

Es geht (auch) um mein Kind, Name _____

Mein Kind hat folgende **Symptome** (Krankheitsanzeichen):

Mein Kind hat _____ Grad Fieber.

Mein Kind hat starken Husten.

Mein Kind kann schlecht atmen.

Ergänzungen:

4. Nähanleitung für Behelfs-Mund-Nasen-Schutz

1. Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) im Pandemiefall

Dieser Mundschutz wird komplett selbst gefertigt. Er ist weder geprüft, noch zertifiziert. Es handelt sich lediglich um ein Behelf, sofern die zertifizierten Einmal-MNS (Mund-Nasen-Schutzmasken) im Pandemiefall nicht mehr verfügbar sind.

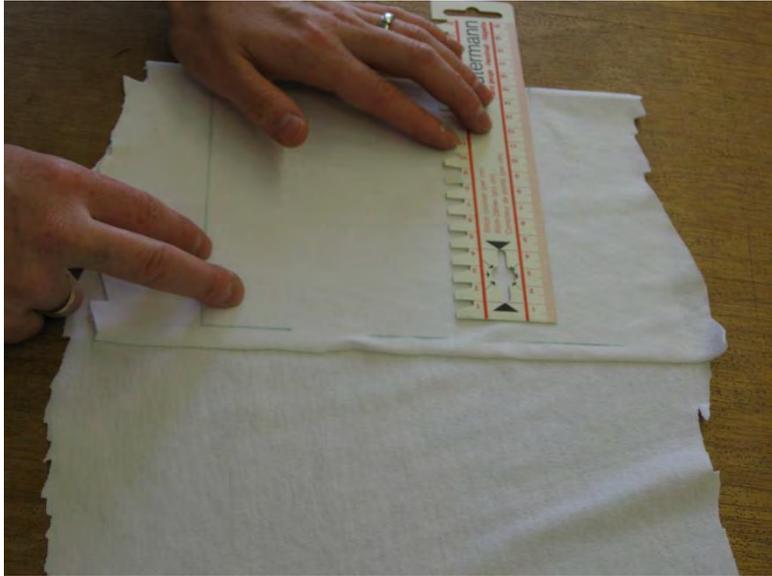
Die Herstellung und Benutzung ist nach sorgfältiger Abwägung eigenverantwortlich. Der BMNS soll die Verbreitung von Tröpfchen durch den Träger reduzieren (Patientenschutz / Umkehrisolierung). Er stellt somit keinen Eigenschutz dar und ist in seiner Wirksamkeit abhängig von der Dichte des verwendeten Stoffs. Die zusätzliche Einlage eines kochfesten Vliesstoffes kann die Wirksamkeit signifikant erhöhen.

Die Übertragung von Corona-Viren erfolgt beispielsweise durch Tröpfchen, die unter anderem beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen können. Die Tröpfchen können auch auf Oberflächen treffen und diese kontaminieren. Direkter Händekontakt mit Oberflächen, die mit virushaltigen Sekreten kontaminiert sind und anschließender Hand-Mund-Nasen-Kontakt kann ebenfalls zur Übertragung führen.

Das Tragen des BMNS kann möglicherweise die Übertragungswege einer Corona-Infektion reduzieren. Es ist sinnvoll, bei jeder Begegnung mit Risikopersonen, einen Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) zu tragen, um die Verteilung von Tröpfchen auf Kontaktpersonen zu verhindern.

Um die Bevölkerung im Pandemiefall mit ausreichend BMNS zu versorgen, wurde folgende Nähanleitung zum Selbernähen eines waschbaren Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes erstellt.





17 cm x 34 cm großes Stofftuch
anzeichnen und ausschneiden.

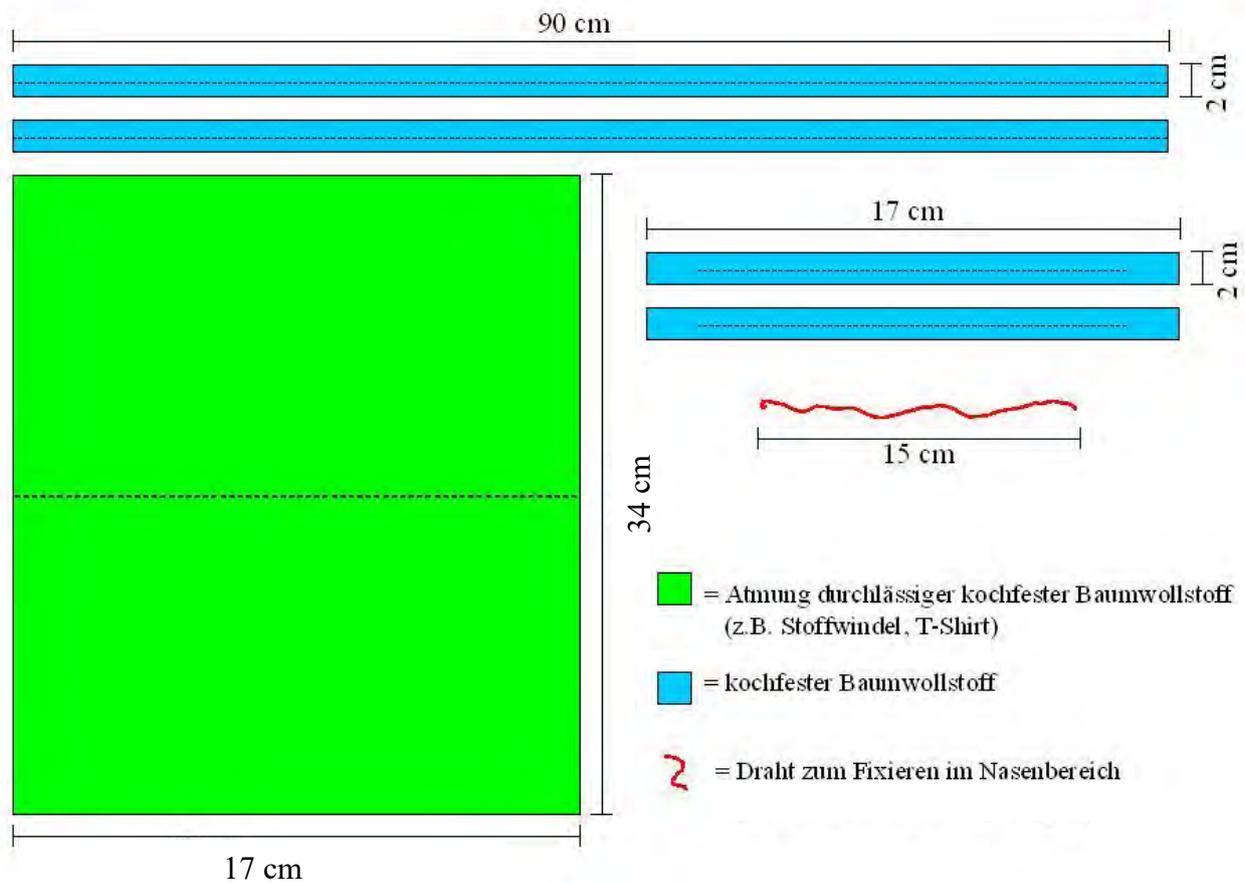


Stofftuch zur Hälfte falten und
bügeln.



In das Stofftuch drei gleichmäßig
verteilte Falten bügeln
(Faltentiefe 1,3 cm).

2. Nähanleitung für einen waschbaren Behelfs- Mund-Nasen-Schutz



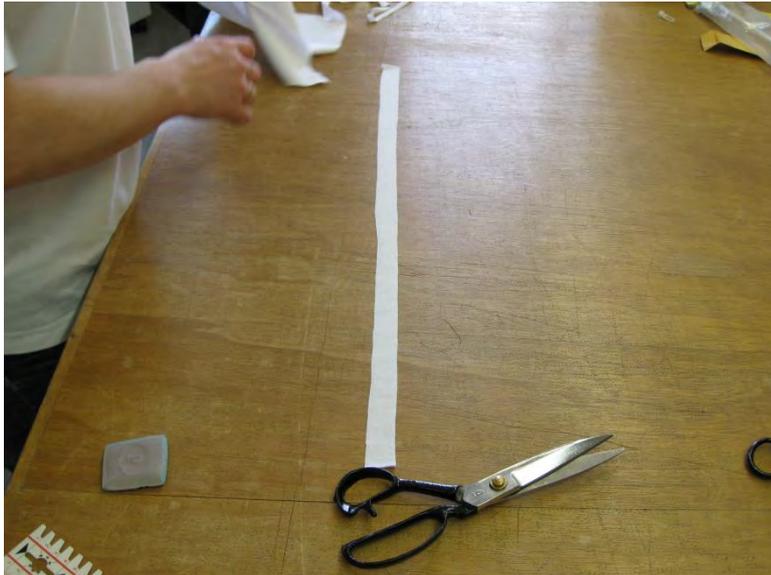
Folgende Materialien werden benötigt:

- zwei 90 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
- zwei 17 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
- einen 15 cm langen dünnen rostfreien und biegsamen Draht
- 17 cm x 34 cm großes Stofftuch aus atmungsdurchlässigem kochfesten Baumwollstoff (z.B. Stoffwindel, T-Shirtstoff, leichtes Baumwolltuch)

Prüfung der Atmungsdurchlässigkeit:

- Tuch doppelt nehmen
- Dicht um Mund und Nase schließen
- Ein- und Ausatmen

Ist das Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich, ist das Material als Mundschutz geeignet!



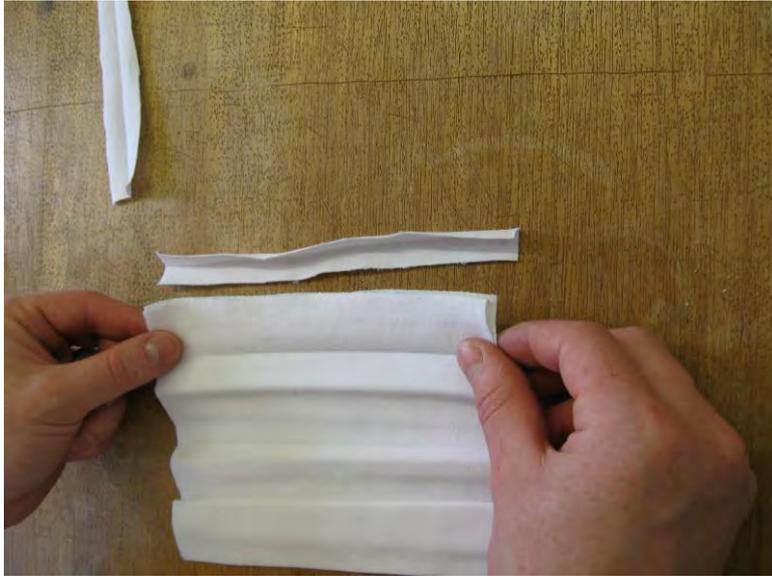
Zwei 90 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kopfbänder) und zwei 17 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kantenverstärkung) aus Baumwollstoff ausschneiden. Eventuell die Ränder versäubern.

Oder fertiges Körperband verwenden.



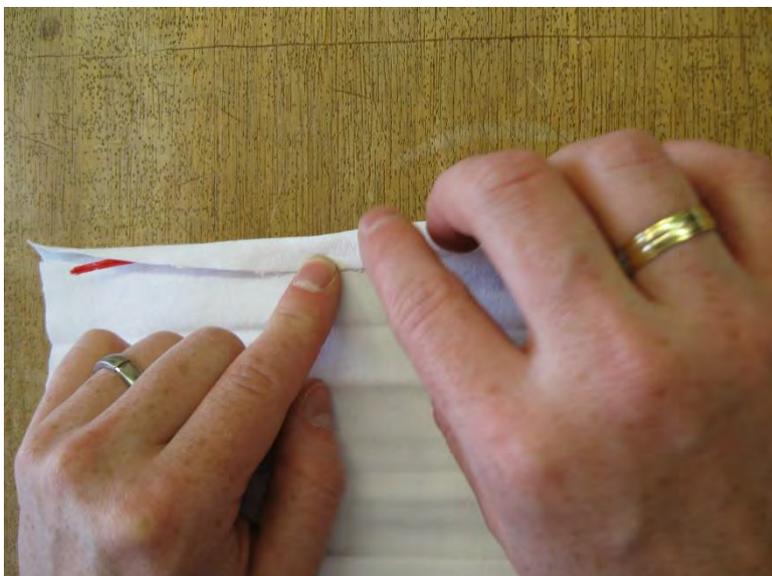
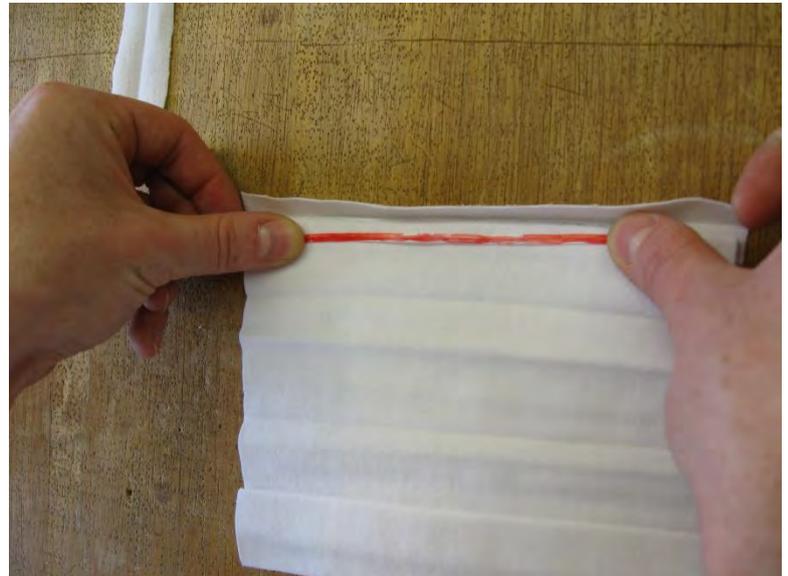
Alle vier Streifen zur Hälfte bügeln (Schrägstreifen).



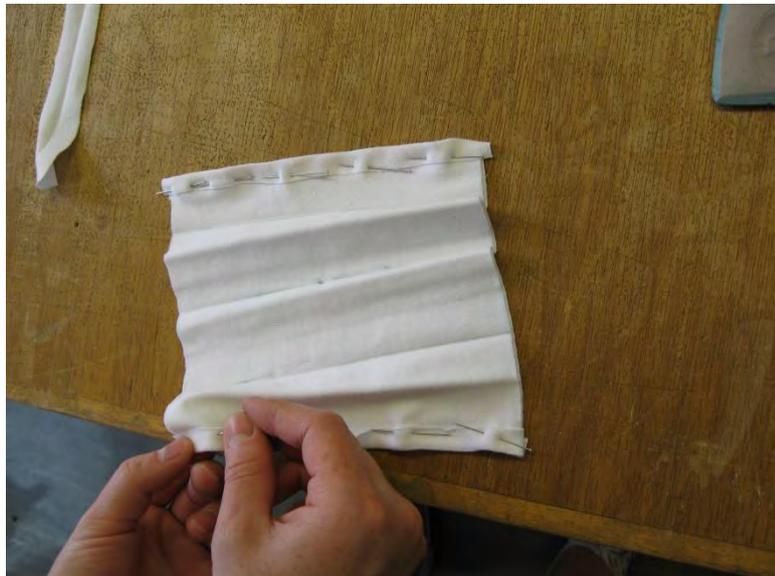


Stofftuch oben und unten in die Kantenverstärkungen einlegen.

Am Oberteil Draht in die Kantenverstärkung einlegen.



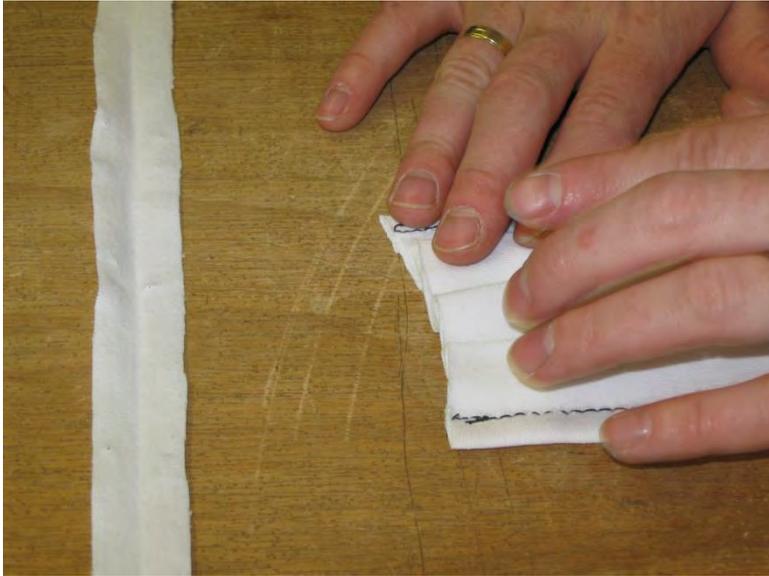
Stofftuch einfassen.



Kantenverstärkungen feststecken
und....



...vernähen.



Die eingebügelten Falten des Stofftuchs zusammenlegen und mittig auf beiden Seiten in die Kopfbänder einlegen.

Kopfbänder feststecken und...



vernähen.



3. Pflege und Reinigung des waschbaren BMNS

Der waschbare BMNS ist grundsätzlich trocken zu lagern. Vor der ersten Benutzung ist der BMNS zu waschen. Nach der Benutzung ist der BMNS vorsichtig ausziehen, die Berührung der Außenfläche ist dabei zu vermeiden. Nach dem Ausziehen sollte eine Händewaschung durchgeführt werden.

Gebrauchte BMNS sollten nach jeder Benutzung bzw. mindestens einmal täglich gereinigt werden.

Sie können entweder bei 90°C in der Waschmaschine gewaschen oder auf dem Herd in einem Wasserbad (5 Minuten) ausgekocht werden. Anschließend ist der BMNS zu trocknen.

4. Haftungsausschluss

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Stadt Essen keine Haftung für die Wirksamkeit, die Herstellung oder die sachgerechte Verwendung des Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes übernimmt. Jeglicher Schadensersatzanspruch gegenüber der Stadt Essen wegen Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – unabhängig, ob vom Verwender oder dem jeweiligen Gegenüber – ist ausgeschlossen.

Die Herstellung / Verwendung des Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Es wird darauf hingewiesen, dass auf jeden Fall die Hygienevorschriften des Robert-Koch-Instituts zu beachten sind.

Impressum

Sozialverband Deutschland
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Erkrather Str. 343
40231 Düsseldorf
Tel. 0211 386030
Fax 0211 382175
info@sovd-nrw.de
www.sovd-nrw.de

Bildquelle

www.stock.adobe.com, www.pixabay.de

Inhalt

Wir danken dem SoVD-Landesverband
Niedersachsen e.V. für die inhaltliche
Vorarbeit und die umfangreiche
Unterstützung.

Redaktionelle Betreuung für den
SOVD NRW e.V. :
Linda Malolepszy und Dr. Michael Spörke

Gestaltung
Stephanie Panz

Druck

Düssel-Druck & Verlag GmbH
Bilker Allee 21
40219 Düsseldorf
www.duessel-druck-verlag.de

Stand

30.04.2020