

Alltag in Zeiten von Corona... Was können wir tun?

➤ **Keine Panik: In der Ruhe liegt die Kraft.**

Ruhig bleiben, überlegt vorgehen, freundlich bleiben im Umgang mit anderen,

auch in den sozialen Medien 😊

➤ **Beste Hilfe = Distanz!**

Zum Selbst-Schutz und Vermeidung der Ansteckung von Risikogruppen!

Deshalb gilt:

- Persönliche Kontakte (beruflich und privat) soweit wie möglich einschränken
- Abstand halten (mind. 1,5 m), kein Körperkontakt
- Regelmäßig gründlich Hände waschen
- Offizielle Hinweise (wie z.B. die Sperrung von Spiel- und Sportplätzen) ernst nehmen

➤ Bei **Symptomen** (trockener Husten & Fieber, Atemnot) beim Arzt zunächst anrufen und nicht mehr in die Öffentlichkeit gehen

➤ Quellen von **Nachrichten** kritisch prüfen. Fake-News verbreiten besonders in den sozialen Medien derzeit Panik. Seriöse Quellen zur Beurteilung der Lage suchen, z.B. das Robert Koch Institut oder die Bundesregierung. Hier finden Sie eine Liste seriöser Quellen und Informationen in mehreren Sprachen:

<https://www.paritaet-hessen.org/aktuelle-themen-slider/corona-pandemie.html>

Sie gehören nicht zu einer Risiko-Gruppe (ältere Menschen sowie Personen mit Vor-Erkrankungen) und möchten anderen helfen?

- **Das Gute liegt so nah:** Bieten Sie Hilfe (z.B. durch Einkäufe / Hund ausführen) in ihrer direkten Nachbarschaft an! Wer wohnt direkt unter Ihnen oder im Haus nebenan und könnte vielleicht Hilfe gebrauchen? Jetzt ist es Zeit, mit dem nötigen Abstand, Kontakt aufzunehmen. Das Geld und den Einkaufszettel können Sie nach telefonischer Absprache im Briefkasten deponieren oder Paypal nutzen und die Einkäufe vor die Tür stellen.
- **Vermeiden Sie Angebote, durch die zusätzliche direkte soziale Kontakte entstehen** und damit die Ansteckungsgefahr wieder steigen kann, wie z.B. Angebote der Kinder-Notbetreuung. Fürsorge heißt derzeit Distanz wahren!
- **Weniger ist mehr:** Beschränken Sie Ihre Hilfe - wenn möglich - auf wenige Personen (1-2 Haushalte), denn noch sind die Übertragungswege von Corona nicht abschließend geklärt und je kleiner der Kreis, desto geringer die Ansteckungsgefahr.

- **Wege der Kontaktaufnahme:** Zettel und Anrufe sind jetzt Mittel der Wahl! Ihre Unterstützung können Sie am besten anbieten durch einen Aushang, den sie im Hausflur oder vor dem Haus aufhängen oder in die Briefkästen ihrer Nachbarn werfen. Solange die Lage noch relativ ruhig ist, kann man auch jetzt schon als Vorbereitung die Nachbarn in eine Gruppe über Whatsapp oder ähnliche Messengerdienste einladen. Später können dann über diese überschaubare Gruppen Hilfsbedarfe und Unterstützungsangebote kommuniziert werden. Evtl. lohnt es sich, zwei Gruppen zu erstellen, eine für Diskussion und eine für konkrete Absprachen. Vielleicht entsteht daraus auch für die Zukunft ein besseres nachbarschaftliches Miteinander?
- **Vorsicht & Datenschutz sind wichtig:** Derzeit entstehen viele lokale Online-Gruppen und überregionale Portale, auf denen sich Hilfesuchende und Unterstützer*innen vernetzen können. Aber: Über solche Kanäle erreichen Sie nicht unbedingt ältere Menschen, die Hilfsbedarf haben und hier stellen sie teilweise ungeschützt ihre privaten Kontaktdaten online oder vernetzen sich anonym mit völlig Fremden, sodass über diese Kanäle immer auch eine gewisse Betrugsgefahr gegeben ist.
Bevorzugen Sie deshalb ihre direkten Nachbarn, lassen Ihre Intuition nicht außen vor und achten Sie bei Online-Diensten auf Datenschutz!
- Eine weitere Option, um in Zeiten der Corona-Krise Hilfe zu leisten ist **Blutspenden:** Hier gelten strenge Hygiene-Standards und gerade jetzt, dürfen die Blutkonserven für Unfallpatienten oder notwendige OPs nicht ausgehen. Schon jetzt ist ein kritischer Stand an Reserven erreicht – jede Spende zählt. Mehr Informationen dazu beim Deutschen Roten Kreuz: <https://www.blutspende.de/informationen-zum-coronavirus/>
- **Seien Sie kreativ in Bezug auf ihr Engagement!** Ein großes Problem wird z.B. die Einsamkeit von Personen sein, die als Risikogruppen über Wochen völlig isoliert leben müssen. Was fällt Ihnen ein, um solche Menschen zu unterstützen, ohne in direkten Kontakt zu treten? Erste Ideen sind z.B. „Brief-Freundschaften“ unter Nachbarn, podcasts von Enkeln für Großeltern oder Angebote der telefonischen Erreichbarkeit für Leute, die unter der sozialen Isolation leiden. Auch Wertschätzungsaktionen für die Menschen, die gerade besonders viel leisten müssen (Medizinisches Personal, Supermarkt-Mitarbeiter*innen, Polizei) sind eine Idee, um in der aktuellen Situation gesellschaftliche Solidarität zu zeigen.
- **Drängen Sie niemandem Hilfe auf.** Die aktuelle Lage verunsichert viele und manche reagieren darauf mit Rückzug, auch das muss akzeptiert werden.

Bei weiteren Fragen zu Engagement in der aktuellen Situation:

Das Freiwilligenzentrum für Stadt & Landkreis Gießen ist per E-Mail oder Telefon erreichbar!

Tel. 0641 306 22 58 oder E-Mail: freiwilligenzentrum-leitung@giessen.de

Website: www.freiwilligenzentrum-giessen.de