



Helfende
Hände

Wir engagieren uns bei der Bewältigung der Corona-Krise

SoVD-Aktionsfibel

Ihr Einsatz zählt

Wir machen uns auch in diesen schwierigen Zeiten für die stark, die auf Hilfe angewiesen sind. Mit dieser Fibel wollen wir Ihnen Anregung geben, wie Sie sich auch in Zeiten von Corona für andere stark machen können. Wir würden uns freuen, wenn Sie dabei sein können. An erster Stelle steht aber selbstverständlich immer, dass Sie selbst gesund bleiben.

Vorwort

Liebe Ehrenamtliche im SoVD,

seit mehr als 100 Jahren sind wir eine starke Gemeinschaft und zeichnen uns vor allem durch Solidarität und gelebtes Miteinander aus. Das gilt auch in Zeiten wie diesen, in denen die Corona-Krise unser gewohntes Leben auf den Kopf stellt – auf einmal sind wir in unserem täglichen Tun eingeschränkt.

Das betrifft aber nicht nur unseren Alltag, sondern auch Ihr ehrenamtliches Engagement im SoVD. Normalerweise lebt unsere Arbeit vor Ort von gemeinschaftlichen Aktionen, dem direkten Kontakt zu unseren Mitgliedern und den demokratischen Versammlungen und Wahlen. All das ist derzeit nicht möglich. Allerdings ist es wichtig, einen Teil dieses Miteinanders vor Ort zu erhalten und sich – so weit es geht – um unsere Mitglieder zu kümmern.

Mit dieser Aktionsfibel möchten wir 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 – zwar auf Distanz, aber umso herzlicher.
- Ideen, wie Sie sich selbst eine Tagesstruktur schaffen können, gut mit anderen Menschen in Kontakt bleiben und was zuhause alles getan werden kann.
- Wissenswertes über das Coronavirus (SARS-CoV-2) und wie sich dieses auf unsere direkte gesundheitliche Versorgung in Praxen und Krankenhäusern sowie auf Bestattungen auswirkt.

In der Anlage der Fibel finden Sie zudem zahlreiche Musterschreiben, eine Nähanleitung für Atemschutzmasken sowie eine Versorgungskarte.

Wir möchten allerdings auch betonen, dass die wichtigste Voraussetzung für die Umsetzung dieser Ideen ist, dass Sie selbst gesund sind und momentan keine Hilfe benötigen. Ansonsten achten Sie bitte unbedingt zuallererst auf Ihre 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 größten Sozialverband Niedersachsens aus: Wir achten aufeinander und stehen anderen zur Seite – gerade in schweren Zeiten.

Ihr



Bernhard Sackarendt

1. SoVD-Landesvorsitzender

Offene Ohren und helfende Hände

Gegenseitige Unterstützung und füreinander da sein – das zeichnet das Ehrenamt im SoVD schon seit seiner Gründung aus. Kein Wunder also, das bereits viele ehrenamtliche SoVD-Aktive schon die ersten Aktionen und Projekte ins Leben gerufen haben, um denjenigen zu helfen, die derzeit auf Unterstützung angewiesen sind.

Mit der Aktion „Helfende Hände“ zeigt Niedersachsens größter Sozialverband einmal mehr, dass er für Hilfsbereitschaft und eine starke Gemeinschaft steht. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie unsere Aktion vor Ort unterstützen und mitmachen. Sollten Sie also nicht selbst zu einer Risikogruppe zählen oder Hilfe benötigen, legen Sie gerne los. Wir freuen uns über alle, die unserer Aktion der „Helfenden Hände“ ein Gesicht geben.

Übrigens: Natürlich können bei der Aktion auch Interessierte mitmachen, die bislang kein SoVD-Ehrenamt ausüben oder bislang noch kein Mitglied sind. Wenn Sie externe Helferinnen und Helfer finden, die mitmachen, halten sie bitte kurz Rücksprache mit der Landesgeschäftsstelle. Auch hier gibt es Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass alle Aktiven möglichst gut abgesichert sind. Sollte aus der Kontaktsperre eine Ausgangssperre werden uns unsere ehrenamtlichen Helfer Passierscheine benötigen, werden wir diese von Seiten der Landesgeschäftsstelle ausstellen.

Vielleicht haben Sie ja schon ganz konkrete Ideen, wie Sie sich in Ihrem Orts- oder Kreisverband einbringen können und sich um Ihre Mitglieder kümmern können. Falls nicht, nutzen Sie gerne unsere Anregungen.

Wohlfühlrufe

Telefonate sind das einfachste Mittel, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Alle sind, sofern sie nicht außerhalb der eigenen Wohnung arbeiten, einen Arztbesuch absolvieren 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 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 das SoVD-Beratungszentrum kann 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 Wohlfühl-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 sowie wenn möglich im Schaukasten, am schwarzen Brett im Supermarkt, in einem eigenen SoVD-Brief- und Kummerkasten, im Internet, am eigenen Gartenzaun oder an ähnlich sichtbaren Stellen an. Mit etwas Glück gewinnen Sie auch hierdurch noch neue Ehrenamtliche.

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.

Vorbereitung der Team-Mitglieder

Im **Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe** im Anhang finden Sie allgemeine Tipps, Hinweise zur Gesprächseröffnung, -führung und -beendigung. Auch „plaudern“ wir ein bisschen aus der Stilmittelkiste für Profis.

Das sollten Sie beachten

Alle Mitglieder eines Ortsverbandes/Kreisverbandes sollten persönlich angerufen werden. Die dafür nötigen Telefonlisten kann Ihnen Ihr jeweiliges SoVD-Beratungszentrum zukommen lassen. Bitte fragen Sie hier direkt nach. Alle Mitglieder eines Vorstandes können mitmachen. Voraussetzung ist, dass

sie die nötige Datenschutzerklärung unterschrieben haben und zusichern, mit den Kontaktdaten wie vorgeschrieben umzugehen.

E-Mails und Briefe

Eine gute Alternative oder Ergänzung zu Anrufen sind E-Mails oder auch das Schreiben von Briefen. Wenn Ihnen selbst kein Versand an alle Mitglieder Ihres Ortsverbandes möglich ist, bitten Sie Ihr Beratungszentrum um Unterstützung. Auch der Landesverband kann versuchen, Ihnen dabei zu helfen. Melden Sie sich dazu einfach unter ehrenamt@sovnd-nds.de.

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 Geburts- und Feiertagen sowie Beerdigungen

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.

Einkaufshilfe

Sie können Einkaufshilfen für Menschen anbieten, die aus Sicherheitsgründen das Haus nicht verlassen sollten (ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen etc.) oder unter Quarantäne stehen. Das Gleiche gilt für Pflegekräfte oder kleinere Besorgungen für Menschen in Seniorenheimen (hier ist jedoch eine Abstimmung mit der Leitung erforderlich). Das Einkaufen ist ohne physischen Kontakt und Ansteckungsgefahr möglich. Stellen Sie den Einkauf einfach nach Absprache vor die Tür (Sie können klingeln, sollten aber die Hygienehinweise berücksichtigen). Besorgen können Sie Lebensmittel, Drogerieartikel oder Medikamente aus den Apotheken (Viele Apotheken liefern momentan allerdings auch Arzneimittel nach Hause.). Eine Einkaufshilfe kann lokal von einem Ortsverband gegründet werden – mehr erreicht man aber, wenn Kreis- und Ortsverband zusammenarbeiten.

Wenn Sie nicht direkt in der Nachbarschaft klingeln möchten, können Sie durch einen Aushang auf Ihr Hilfsangebot hinweisen oder auch den bisher vorhandenen E-Mail-Verteiler in Ihrem Ortsverband bedienen. Auch in einem größeren Mietshaus kann ein entsprechender Zettel im Flur oder an der Eingangstür aufgehängt werden. Dafür können Sie folgenden Text verwenden:

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

wir wollen, dass Sie möglichst gesund bleiben! Sollten Sie wegen der aktuellen Krisenlage Unterstützung benötigen, helfen wir gerne! Bitte geben Sie Bescheid, wenn wir durch Einkäufe, Besorgungen oder Informationen helfen können. Wir gehen das zusammen an und unterstützen Sie gerne!

Melden Sie sich einfach unter 01234 567890 oder info@sovd-musterhausen.de.

Ihr SoVD in Musterhausen

Wie sieht die Hilfe genau aus?

Der SoVD kauft auf Bestellung und liefert Lebensmittel, lebensnotwendige Artikel, Hygieneartikel, Arzneimittel etc. Die Bestellung erfolgt über eine Telefon-Hotline. Der Einkauf wird gegebenenfalls als Sammeleinkauf im regionalen Bereich erfolgen. Die Artikel müssen vom Besteller bezahlt werden – die Lieferung ist kostenlos.

SoVD-Telefon-Hotline

Sinnvoll ist es, eine zentrale Nummer einzurichten, die für die Bestellungen verwendet werden kann. Bei eventuell wechselnder Team-Besetzung kann eine Rufumleitung eingerichtet werden. Bei Anrufen, die das nächstgelegene SoVD-Beratungszentrum erreichen, kann diese Nummer weitergegeben oder direkt zur Hotline verbunden werden.

Helperinnen und Helfer

Jeder Ortsverband im Landkreis kann ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen, die durch die Hotline informiert werden. Idealerweise sollten die Helferinnen und Helfer über WhatsApp oder E-Mail und bestenfalls ein Navigationssystem verfügen. Die Helferinnen und Helfer erhalten vom Kreisverband eine angemessene Aufwandsentschädigung. Bei Einsatz eines privaten PKW sollte eine Erstattung der gefahrenen Kilometer gemäß der üblichen Pauschale erfolgen.

Bezahlung der Auslagen

Um nicht selbst in Vorkasse treten zu müssen, kann der zuständige Kreisverband den jeweiligen Helferinnen und Helfern für den Einkauf der Ware vorab einen angemessenen Betrag zur Verfügung stellen. Gegen Vorlage der Quittung (zunächst auch per Foto über WhatsApp verschickbar) wird später abgerechnet.

Der „Gabenzaun“

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 an prägnanten Orten Äpfel, eingeschweißtes Brot, Schokolade oder Hygieneartikel in Plastiktüten hängen und einen Zettel/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.)!“

Stimmen Sie sich bei der Einrichtung eines Gabenzaunes unbedingt mit der Stadt- oder Gemeindeverwaltung ab. Sollten Sie Unterstützer für diese Aktion benötigen, fragen Sie bei Ihrer Kirchengemeinde nach.

Lebensmittel an Bedürftige spenden

Eine sehr einfach und öffentlichkeitswirksame Hilfsaktion ist es, einen Supermarkt 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 unterstützt werden. Es können z.B. für 250 Euro 25 Lebensmittelpakete für 25 Familien bzw. Alleinstehende gepackt und ausgehändigt werden. Für diese Aktion brauchen Sie nur einen Vorstandsbeschluss (z.B. per E-Mail oder im Rahmen einer gemeinsamen Telefonkonferenz). Darüber hinaus müssen Sie noch Rücksprache mit dem Supermarkt und der Lebensmittelausgabe halten. Die Lebensmittel können beispielsweise im Rahmen einer Presseaktion auf dem Parkplatz des Supermarktes übergeben werden (natürlich mit dem entsprechenden Mindestabstand).

Kochen für ehrenamtliche Nachbarn oder Unterstützer

Ehrenamtlich Aktive und Menschen, die gerade maßgeblich dabei helfen, dass unsere Versorgung weiterhin funktioniert (Pflegerkräfte, Angestellte im Supermarkt, Katastrophenschutz, Polizei etc.) freuen sich bestimmt, wenn Sie ab und zu etwas selbst Gekochtes zu essen bekommen. Wenn Sie Betroffene aus diesen Bereichen kennen, können Sie Ihnen so eine große Freude machen. Wenn Ihnen Ihre Nachbarin den Einkauf nach Hause bringt, können Sie sich mit einem Essen, das vor die Tür gestellt wird, bedanken.

Nähanleitung für Atemschutzmasken

Der Deutsche Hausärzteverband hat kürzlich eine Anleitung für das Nähen von Atemschutzmasken für die Hausärzte herausgegeben. Leider zeigt das, dass an dieser Stelle tatsächlich großer Bedarf besteht: in den Arztpraxen, 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 unter www.ndr.de/nachrichten/niedersachsen/anleitungmundschutz100.pdf oder andere bei Youtube an (<https://www.youtube.com/watch?v=mFySyF1gRjA>, Designerella Bella), <https://www.youtube.com/watch?v=hL4a0dmdBMI>, Annas Nähschule) und nähen los. Die genähten Masken können Sie dann öffentlichkeitswirksam an eine Praxis, eine Pflegeeinrichtung etc. überreichen.

Kreatives aus Farbe, Papier, Stein und Wolle

In Zeiten eines Kontaktverbots ist es besonders wichtig, anderen zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Dabei ist nun auch Ihre Kreativität gefragt. Machen Sie anderen Mut, indem Sie z.B. selbstgemalte Bilder in Fenster hängen, bunt angemalte Steine sichtbar „aussetzen“, Gehäkeltes an Laternen etc. befestigen oder Pappteller mit Wolle verziert in einer Hecke anbringen.

Unser Tipp:

Derzeit sind viele Geschäfte geschlossen. Sollten Sie also Wolle übrig haben, geben Sie sie gerne an Bewohnende in Seniorenheimen weiter – sie freuen sich sicherlich, wenn sie auch weiterhin Material zum Stricken oder Häkeln haben.

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 sich mit ihrem Projekt an der SoVD-Aktion „Helfende Hände“ beteiligen, hat der Landesverband eine Muster-Pressemitteilung vorbereitet. Diese können Sie zusammen mit einem Pressefoto zur Aktion unter presse@sovd-nds.de anfordern, an Ihre Gegebenheiten anpassen und anschließend an Ihren Presseverteiler versenden.

Das SoVD-Ehrenamt in Zeiten von Corona

Da Veranstaltungen, Aktionen und Versammlungen derzeit nicht möglich sind, nimmt auch die Arbeit im Vorstand derzeit etwas ab. Allerdings muss sie trotz Corona nicht stillstehen. Sie können für Ihr SoVD-Ehrenamt auch in der jetzigen Zeit und von zuhause aus einiges tun.

Es wird ganz deutlich: Digitalisierung und viele technische Neuerungen sind wichtig und sorgen dafür, dass wir untereinander nicht den Kontakt verlieren. Deshalb möchten wir Sie an dieser Stelle ermutigen, die Corona-Krise als Chance zu nutzen und die Digitalisierung auch in Ihrem Orts- oder Kreisverband weiter voranzutreiben. Trauen Sie sich ruhig, diesen Weg mit unserer Unterstützung zu beschreiten. Wir stehen Ihnen hier bei Fragen unter edv@sovd-nds.de oder **0511 65610730** zur Seite.

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, das zuständige SoVD-Beratungszentrum um eine aktuelle Liste zu bitten und diese zu pflegen. Gleichzeitig können Sie Wohlfühlrufe 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, Skypen 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/blob/94430/780725c7be0c5cbfba1e9f70dbd4c6a4/nie-zu-alt-fuers-internet-data.pdf
- You-Tube-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: https://praxistipps.chip.de/skype-installieren-und-einrichten_24205

- Bildner TV erklärt Sachen rund um Windows, Mails und Musik: www.youtube.com/channel/UCmojg2uFjXPfnPNRmybSaWg/search?query=Senioren
- Eine WhatsApp-Anleitung in leichter Sprache finden Sie im geschützten Ehrenamtsbereich unter www.mein-sovd-ehrenamt.de.

Teilnahme an Webinaren

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 mal bei der Friedrich-Ebert-Stiftung unter www.fes.de/akademie-management-und-politik/veranstaltungen/webinare nach oder beim Green Campus der Heinrich-Böll-Stiftung unter <https://greencampus.boell.de/de/digital-lernen>. Das AWT im Landesverband denkt hier ebenfalls über Formate nach und wird diese rechtzeitig über die bekannten SoVD-Kommunikationskanäle ankündigen.

Für mehr gute Ideen: Die Projektförderung des Landesverbandes

Sie haben weitere Ideen für Aktionen, um Menschen vor Ort in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen? Dann nutzen Sie die Projektförderung des SoVD-Landesverbandes!

Das geht ganz einfach: Sie müssen nur einen Antrag beim Landesverband mit einer kurzen Projektbeschreibung einreichen. Das geht entweder per E-Mail an ehrenamt@sovd-nds.de oder auch per Post:

SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.
Projektförderung
Herschelstr. 31
30159 Hannover

Wir fördern helfende Aktionen und Projekte, die dazu beitragen, dass unsere Satzungsziele auch in Corona-Zeiten realisiert werden. Dabei können auch Nichtmitglieder einbezogen werden, wenn zum Beispiel ihr spezielles Fachwissen zur Umsetzung benötigt wird. Die Fördersumme beträgt pro Projekt jeweils maximal 2.500 Euro. Das Antragsformular können Sie unter oben genannter Mailadresse anfordern.

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. Dies sind einige Vorschläge, wie Sie Ihre Zeit füllen können, wobei die Aktivitäten natürlich individuell angepasst werden können:

- Aufstehen
- Frühstück
- Betten machen und putzen
- Zwei Stunden für ehrenamtliche Tätigkeit aufwenden
- Einkaufen (Supermarkt, Apotheke etc.)
- Nachrichten hören oder schauen
- Kochen und Mittag essen
- Schläfchen
- Jemanden anrufen
- Spaziergang machen oder leichte Gymnastik/Bewegungsübungen zuhause
- Radio hören, fernsehen, Serie gucken
- Schlafen gehen und was Schönes träumen

Was tun gegen Langeweile zuhause?

Wir alle möchten nicht, dass uns die Decke auf den Kopf fällt. Die aktuelle Kontaktsperre führt 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:

1. Tagesstruktur schaffen
2. In Kontakt bleiben:

- Telefonieren und WhatsAppen (mit Eltern, Kinder, Enkel, Freundinnen und Freunde, Nachbarn, entfernte Verwandtschaft)
 - Auf mindestens zwei Meter Abstand über den Gartenzaun oder aus dem Fenster mit den Nachbarn quatschen
 - Briefe schreiben
3. Einkaufen gehen (Apotheke, Supermarkt, Drogerie)
 4. Aufräumen und Putzen, Kleiderschrank ausmisten
 5. Sich Hilfe organisieren, wenn Sie selbst welche brauchen
 6. Versorgungskarte ausfüllen (Das Formular dazu finden Sie im Anhang.)
 7. Vorsorge erledigen (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament)
 8. Versicherungen und Finanzen überprüfen
 9. Lesen (Bücher für andere vor die Tür stellen) und Vorlesen
 10. Hörbüchern oder -spielen lauschen
 11. Puzzeln (Falls Sie nicht genügend haben: Rufen Sie eine Puzzle-Tauschbörse ins Leben!)
 12. Malen, Basteln, Kunst aus Papier und Pappe
 13. Stricken, Häkeln, Nähen (z.B. Atemschutzmasken, die Anleitung gibt es im Anhang), Heimwerken
 14. Kreuzworträtsel, Sudoku
 15. Spielen (Karten- und Brettspiele, Videospiele)
 16. Musik machen, laut singen oder ein bisschen tanzen
 17. Fotos sortieren
 18. Tagebuch schreiben
 19. Ehrenamtlich aktiv werden
 20. Ehrenamtliche Helfer oder Pflegekräfte bekochen
 21. Kochen und backen, Rezeptbuch aktualisieren
 22. Sport im Rahmen der Möglichkeiten, Bewegungsübungen (mit dem Thera-Band, 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)
 23. PC-Arbeit, Recherche im Internet, Durchstöbern der Mediatheken, z.B. ein Besuch der ZDF-Kunsthalle, die einem digitale Führungen durch verschiedene Museen anbietet: <https://digitalekunst-halle.zdf.de/index.html>
 24. Garten- und Balkonarbeit, Gemüse und Obst aussäen

Auf einen Blick: Mein lokales Versorgungsnetz

Momentan sind viele Geschäfte, die zu unserem Alltag gehören, geschlossen. Auch der Gang zum Supermarkt oder in die Arztpraxis können nur unter erschwerten Bedingungen stattfinden. Da viele Läden geänderte Öffnungszeiten haben oder in Arztpraxen ein spezielles Vorgehen gilt (In den meisten Fällen dürfen nicht mehr mehrere Patienten gleichzeitig die Praxis betreten.), ist es hilfreich, sich das eigene Versorgungsnetz vor Ort einmal vor Augen zu führen und niederzuschreiben. So haben Sie alles immer auf einen Blick bereit. Sie können es an den Kühlschrank, neben die Wohnungstür oder

auch neben dem Bett aufhängen. Für Sie ist beispielsweise wichtig zu wissen, wo Sie Ihre Lebensmittel und Medikamente herbekommen, wer Ihnen eventuell beim Einkauf helfen kann, welche nächste Arztpraxis Sie anrufen können, wenn Ihr Hausarzt seine Praxis möglicherweise schließen musste und wer Ihr direkter Ansprechpartner vom SoVD vor Ort ist. Auf dieser Versorgungskarte kann außerdem vermerkt werden, wer Ihre Kontaktperson im Notfall ist und ob Sie eine Patientenverfügung und/oder Vorsorgevollmacht haben.

Unser Tipp:

Die Versorgungskarte finden Sie im Anhang der Fibel. Sie können das Formular einfach ausdrucken und ausfüllen.

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. Jeder 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 Freunden. 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. Auch die Tageszeitungen berichten darüber. 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, www.rki.de
- Niedersächsische Landesregierung und das Ministerium für Gesundheit, Gleichstellung und Soziales: www.niedersachsen.de, www.niedersachsen.de/Coronavirus
- Kommunale Gesundheitsämter oder öffentlicher Gesundheitsdienst
- Die eigene Hausarztpraxis
- Der NDR-Podcast „Coronavirus-Update“ unter www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html:
Hier erläutert der Virologe Prof. Christian Drosten von der Charité in Berlin werktäglich seit dem 26. Februar 2020 in einem halbstündigen Podcasts ruhig und sachlich, was wir in Bezug auf das Coronavirus wissen sollten, wie es sich verändert und was noch auf uns zukommen kann.

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
- NDR, Radio, z.B. NDR 1 oder NDR 2, sowie www.ndr.de und auch Fernsehen, z.B. „Hallo Niedersachsen“ um 19.30 Uhr

Vermeiden Sie jedoch exzessiven Medienkonsum. Push-Nachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst.

Ein kleines Experiment für zwischendurch: So wichtig ist Handhygiene

Nicht nur Kindern ist insbesondere in der aktuellen Situation zu verdeutlichen, dass Handyhygiene sehr wichtig ist. Um dieses anschaulich zu machen, können Sie allein oder gemeinsam folgendes Experiment durchführen:

1. Mischen Sie Wasser mit gemahlenem Pfeffer auf einem Teller oder in einer kleinen Schüssel. Die Pfefferkrümel symbolisieren hierbei die Viren. Zuerst werden die ungewaschenen Finger in das „Pfefferwasser“ gehalten. Das erste Ergebnis: Der Pfeffer bewegt sich nicht.
2. In einem zweiten Schritt werden die Finger zuerst in Seife und dann in das „Pfefferwasser“ gehalten. Alternativ ist es möglich, direkt Seife/Spülmittel in das Wasser zu spritzen. Das zweite Ergebnis zeigt, wie wichtig Handyhygiene ist, denn die symbolischen Viren (der gemahlene Pfeffer) weichen sofort zurück.


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, wie man eine Ansteckung vermeidet und was bei Arztbesuchen und Klinikaufenthalten zu beachten ist.

Wie merke ich, ob ich mich angesteckt habe?

Die Unterschiede zwischen Covid-19, Grippe und Erkältung

Woran erkenne ich, ob ich an Corona erkrankt bin? Manche Symptome ähneln sich, aber je nach Erkrankung treten bestimmte Symptome häufiger oder seltener auf.

Symptome	 Coronavirus	Grippe	Erkältung
Fieber	häufig	häufig	selten
Müdigkeit	manchmal	häufig	manchmal
Husten	häufig*	häufig*	wenig
Niesen	nein	nein	häufig
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	manchmal	häufig
Halsschmerzen	manchmal	manchmal	häufig
Durchfall	selten	manchmal**	nein
Kopfweh	manchmal	häufig	selten
Kurzatmigkeit	manchmal	nein	nein

SZ-INFOGRAFIK/ACM, QUELLEN: WHO, SUEDEDEUTSCHE ZEITUNG

*trocken **Kinder

In erster Linie können Erkrankungen der Atemwege ausgelöst werden. Am häufigsten sind Symptome wie Fieber, trockener Husten und Kurzatmigkeit. Aber auch Kopfschmerzen, Schnupfen, Halskratzen

und/oder Durchfall können auftreten. 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. Manche Betroffene beschreiben einen mehrtägigen Geruchs- und Geschmacksverlust. Auch von einer begleitenden Bindehautentzündung wird berichtet.

Bei einem Teil der Patienten kann das Virus darüber hinaus einen schweren Verlauf nehmen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und/oder chronische Grunderkrankungen hatten.

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.

Übertragung durch Lebensmittel und Waren

Es ist unwahrscheinlich, dass das Coronavirus über importierte Lebensmittel oder andere Waren – zum Beispiel Spielzeug – übertragen wird (Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung, 27.02.2020). Auf Kupfer sollen die Viren nur ca. vier Stunden, auf Papier/Karton einen Tag, auf Kunststoff/Edelstahl allerdings drei Tage überleben. Die Oberfläche der Viren soll durch fettlösende Substanzen wie Seife und Alkohol zerstört werden. Auch 60 Grad im Geschirrspüler oder in der Waschmaschine sollen sie nicht überleben.

So kann man sich schützen – diese Maßnahmen wurden eingeleitet

Besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen sind zu schützen und die Ansteckungsgefahr so gering wie möglich zu halten. Damit verbunden ist die Absicht, die Funktionsfähigkeit des Gesundheitssystems sicher zu stellen.

Vorsorge

Zur Vorsorge gelten ähnliche Tipps wie gegen die Grippe: Händewaschen (ca. 30 Sekunden mit Seife), Vorsicht beim Husten/Niesen (in die Armbeuge, Wegdrehen und mit Mindestabstand) zu anderen und/oder krank wirkenden Menschen.

Kontaktsperre

Die aktuelle Kontaktsperre in Niedersachsen sieht vor:

1. Die Bürgerinnen und Bürger 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 besser 2 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: Allgemeinverfügung des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Beschränkung von sozialen Kontakten, 23.03.2020)

Telefonische Krankschreibung bei Erkältungssymptomen

Aktuell dürfen Hausärzte Patienten am Telefon krankschreiben, falls sie eine leichte Atemwegserkrankung ohne Anzeichen von Corona haben. Diese Regelung gilt erst einmal bis zum 23. Juni 2020. Alle Regelungen für eine derartige Krankschreibung gelten übrigens auch, falls das eigene Kind krank ist und Sie deshalb als Elternteil Krankengeld erhalten möchten.

Arztbesuche und Barrierefreiheit

Wenn Sie befürchten, am Coronavirus erkrankt zu sein, sollten Sie nicht in die Hausarztpraxis gehen. Rufen Sie die Arztpraxis bzw. die zuständigen Stellen an. Wenn Sie einen Gebärdensprache- und/oder Dolmetscherbedarf 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.

Corona-Test und CovApp

Melden Sie sich zunächst telefonisch oder schriftlich (E-Mail, Fax) bei Ihrem Hausarzt. Wenn Sie Symptome für Corona aufweisen, sollten Sie sich testen lassen. Das gilt dann, wenn Sie Kontakt zu Corona-Infizierten hatten oder eine Reise in ein Risikogebiet (das auch in Deutschland liegen kann) unternommen haben. Ihre Hausarztpraxis 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 einen Arzt kontaktieren sollten. Die App finden Sie im Internet unter <https://covapp.charite.de/>.

Wann Sie den Notruf wählen sollten

Sollte es bei Ihnen zu Atemnot kommen, verständigen Sie umgehend den **Notruf unter 112**.

Das ändert sich in Kliniken, bei Behandlungen und Beerdigungen

Deutschland hat eins der besten Gesundheitssysteme der Welt. Dennoch müssen durch die Corona-Pandemie Anpassungen vorgenommen werden, um das System nicht zu überlasten. Außerdem gilt es, das Personal und die Patientinnen und Patienten zu schützen.

Fristverlängerung 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 Arztpraxis 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.

Arztbesuch, Operationstermin, Rezepte und Medikamentenversorgung

Wenn bei Ihnen ein Arztbesuch oder Operationstermin bevorsteht, sollten Sie im Vorfeld dringend abklären, ob der Termin planmäßig stattfindet. Bitte denken Sie auch daran, dass jeder unnötige Termin vermieden werden sollte, da das Infektionsrisiko in Arztpraxen und Krankenhäusern sehr hoch ist.

Wer ein Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente braucht, sollte dies telefonisch in der Arztpraxis anfordern. Die Kassenärztliche Vereinigung rät Patientinnen und Patienten 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 Morphium 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 zeitnah um einen Vorrat kümmern oder Alternativen mit der zuständigen Arztpraxis besprechen.

Keine Besuche in Krankenhäusern

Aufgrund von Hygienemaßnahmen dürfen aktuell Patientinnen und Patienten 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 Palliativpatienten erlaubt, ihre Angehörigen zu besuchen. Dies ist eine äußerst belastende Situation für Patienten und Angehörige.

Momentan kann nur telefoniert werden. Wenn Patientinnen und Patienten nicht selbst sprechen können, können Sie sich nur mit dem Krankenhauspersonal (Ärztinnen, Ärzte, Pfl egeteam) in Verbindung setzen.

Hinweise für an Depression erkrankte Menschen

Es ist wichtig, dass Betroffene gegensteuern, wenn die Sorgen und Ängste wegen des Coronavirus nun stärker wahrgenommen und ins Zentrum gerückt werden. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe gibt auf ihrer Internetseite Hinweise für an Depression Erkrankte. Auch hier gilt:

- **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.
- **Bleiben Sie aktiv!** Eine Runde Spazieren, Joggen oder mit dem Fahrrad fahren wirken Wunder.
- **Kontakte:** Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freunden 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 Depressionsschwere. 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 Arztbesuch. Psychotherapie ist eine „notwendige medizinische Leistung“. Falls Sie aufgrund einer Quarantäne nicht zu Ihrem Psychotherapeuten gehen können, bieten viele Praxen inzwischen Video-Sprechstunden an.
- **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.
- **Hilfe:** Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Ängste, z.B. mit der **Telefonseelsorge unter 0800 1110111 oder 0800 1110222**. Hausarztpraxen, Facharztpraxen und psychiatrische Kliniken sind nach wie vor geöffnet. Scheuen Sie sich nicht, in Krisen nach Hilfe zu fragen!
- Nutzen Sie ein **Online-Programm**, wie z.B. das Programm „iFightDepression“, siehe auch unter www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool.

Weitere telefonische/digitale Unterstützungsangebote sind:

- Ein gute Adresse gerade für Seniorinnen und Senioren, 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/

Frauen in der Krise nicht alleine lassen

In Zeiten, in denen sich viele Menschen die meiste Zeit zuhause aufhalten, nehmen leider auch Gewalt und Krisen zu. Sollten Sie Betroffene kennen, können Sie über folgende Nummern Hilfe in die Wege leiten:

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: **08000 116016** (Tag und Nacht erreichbar)
- Hilfetelefon für „Schwangere in Not“: **0800 4040020** (Rund um die Uhr erreichbar)

Wie verlaufen derzeit Bestattungen?

Durch die Corona-Pandemie wird auch der bisher gewohnte Weg des Abschiednehmens vehement beeinträchtigt. Zurzeit ist es Privatpersonen nicht einmal möglich, ein Gesteck oder einen frisch gebundenen Blumenstrauß zu bekommen. Seien Sie sich gewiss, dass es den Bestattungsunternehmen in Niedersachsen - trotz der sorgfältig und unbedingt zu beachtenden Auflagen - ein sehr wichtiges Anliegen ist, das Abschiednehmen würdig zu gestalten.

Die niedersächsische Allgemeinverfügung für die Kontaktsperre besagt, dass die Teilnahme an Beerdigungen im engsten Familienkreis erlaubt ist. Die Teilnehmerzahl wird in den Gemeinden und Kommunen derzeit nicht einheitlich beschränkt. „Im engsten Familienkreis“ wird vielerorts mit einer maximalen Anzahl von zehn Personen ausgelegt. Es gibt aber auch Bestattungen, bei denen die Teilnahme einer kleineren oder größeren Anzahl von Trauernden gestattet ist.

Derzeit gilt in der Regel, dass Trauerfeiern in geschlossenen Räumen wie Kirchen und Kapellen genau wie alle Gottesdienste untersagt sind. Daher werden der Ablauf und die Liturgie angepasst, so entfällt z.B. die Orgelmusik. Von persönlichen Beileidsbekundungen sowie körperlichen Zuwendungen am Grab ist Abstand zu nehmen. Pastorinnen und Pastoren kürzen zum Teil die Predigt und übergeben einen Ausdruck dieser den Angehörigen, damit Trauernde, die nicht bei der Bestattung teilnehmen konnten, zumindest das gesprochene Wort vorliegen haben.

Bestattungsunternehmen bemühen sich vielerorts mit Musikboxen und dem Abspielen der Titel, die in der Predigt vorkommen, sowie dem Dekorieren der Grabstelle einen tröstlichen Abschied zu ermöglichen. In einigen Gemeinden werden die Trauerfeiern nachgeholt, zum Beispiel am Jahrestag der jeweiligen Beisetzung beziehungsweise wird es einen gemeinschaftlichen Gottesdienst geben, bei dem die Namen der Toten verlesen werden, wenn das öffentlich Leben sich wieder normalisiert hat. Es kann passieren, dass vorübergehend nur noch Feuerbestattungen vorgenommen und Erdbestattungen ausgesetzt werden.

Zusammenfassend müssen wir feststellen, dass Trauergespräche derzeit nur am Telefon erfolgen. Die Trauerfeiern selbst finden im engsten Familienkreis auf dem Friedhof statt. Den Angehörigen wird dazu geraten, Trauerfeiern nicht vorher öffentlich bekannt gemacht zu machen, um den Bestattungsrahmen nicht zu gefährden. Eine Traueranzeige sollte unter den aktuellen Umständen eventuell erst

nachträglich veröffentlicht werden, gern mit dem Hinweis, dass die Trauerfeier im engsten Familienkreis stattfand.

Unser Tipp:

Im Anhang finden Sie ein Musterschreiben, das Sie für Beileidsbekundungen nutzen können.

Achtung, Trickbetrüger!

Leider nutzen Trickbetrüger die aktuelle Lage aus. In Niedersachsen ist es bereits vorgekommen, dass Betrüger sich als Mitarbeiter vom Gesundheitsamt oder von der Telekom ausgeben und so versuchen, sich Zugang zu der Wohnung zu verschaffen. Seien Sie also vorsichtig! Fragen Sie durch die Tür oder schauen Sie zuerst durch den Türspion, wenn es klingelt.

Denken Sie daran:

- Die Gesundheitsbehörde führt keine Tests zu Hause durch. Teilweise erscheinen die Betrüger 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 Telekommitarbeitenden 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 den vermeintlichen Mitarbeiter auf einen Alternativtermin zu verweisen.
- Auch gilt, dass die Polizei nicht zu Ihnen nach Hause kommt, um Ihr Geld zur Bank zu bringen.
- Zudem möchte wir vor vorgefälschten Internet- und Telefon-Angeboten für Atemmasken, Desinfektionsmittel und andere Medizinprodukte sowie vor weiteren betrügerischen Telefon-Tricks warnen.

Bitte seien Sie achtsam und geben Sie Betrügern keine Chance!

Hör- und Lesetipps

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

Prof. Christian Drosten: Coronavirus-Update, Podcast des NDR: <https://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: <https://www.spiegel.de/geschichte/herfried-muenkler-ueber-die-coronakrise-keine-gefahr-fuer-unsere-demokratie-a-8e31ed5f-af12-4ad9-96ba-c64776f760e7>

Hans Rusinek: „Wir sind jetzt alle ein Bild von Edward Hopper – Lob der Einsamkeit“, Deutschlandradio Kultur vom 30.03.2020: https://www.deutschlandfunkkultur.de/lob-der-einsamkeit-wir-sind-jetzt-alle-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: <https://monde-diplomatique.de/!5668094>

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

Sie haben Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Ehrenamt, Projektförderung

- Nancy Widmann, Tel. 0511 70148-51, nancy.widmann@sovd-nds.de
- Christoph Sitole, Tel. 0511 70148-46, christoph.sitole@sovd-nds.de

Aktionen/Veranstaltungen

- Nancy Widmann, Tel. 0511 70148-51, nancy.widmann@sovd-nds.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

- Stefanie Jäkel, Tel. 0511 70148-69, stefanie.jaekel@sovd-nds.de
- Sara Masić, Tel. 0511 70148-54, sara.masic@sovd-nds.de

EDV

- Tel. 0511 65610730, edv@sovd-nds.de

Sozialpolitische Interessenvertretung

- Katharina Lorenz, Tel. 0511 70148-11, katharina.lorenz@sovd-nds.de

Versicherungen

- Anke Sauß, Tel. 0511 70148-55, anke.sauss@sovd-nds.de

Datenschutz/Vorstandsarbeit

- Vera Nolting, Tel. 0511 70148-54, vera.nolting@sovd-nds.de

Anhang

Im Anhang stellen wir für Sie verschiedene Muster, Vorlagen und Formulare für Sie bereit, die Ihnen die Arbeit vor Ort erleichtern sollen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie:

- Musteranschreiben (allgemeiner Gruß, Geburtstagsschreiben, Traueranschreiben): Die Texte können Sie auf Ihre Vorlagen kopieren und individuell anpassen.
- Ihre persönliche Versorgungskarte zum Ausdrucken und Ausfüllen
- Einen Gesprächsleitfaden für Wohlfühlanrufe
- Diverse Formulare, die für Ihre Einkaufshilfe vor Ort nützlich sind
- Eine Nähanleitung für Atemschutzmasken
- Eine Fax- und E-Mail-Vorlage für Gehörlose, mit der Betroffene sich in ihrer Praxis melden können.

SoVD · Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf

Maxima Mustermann
Musterstraße 12
34567 Musterstadt

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Ihr Gesprächspartner:
Max Mustermann
Tel.: 0123 123456
xxx@sovd-xxx.de

Ihr SoVD: Auch in der Krise eine starke Gemeinschaft

31.03.2020

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

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e.V.

Herschelstraße 31 · 30159 Hannover
Vereinsreg.: AG Hannover · VR 201031
1. Landesvorsitzender: Bernhard Sackarendt
Landesgeschäftsführer: Dirk Swinke

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf
Tel. 0123 123456
info@sovd-xxx.de
www.sovd-xxx.de

Bank 123
BIC: NOLADE21NOH
IBAN: DE72 2675 0001 0008 0029 09
StNr.: 00/000/00000

Mitglied im:



SoVD · Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf

Maxima Mustermann
Musterstraße 12
34567 Musterstadt

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Ihr Gesprächspartner:
Max Mustermann
Tel.: 0123 123456
xxx@sovd-xxx.de

Herzliche Geburtstagsgrüße von Ihrem SoVD

31.03.2020

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 – auch und gerade mit Blick auf die aktuelle Corona-Krise.

Sicher kann man sich schönere Zeiten für einen Geburtstag vorstellen als ausgerechnet diese: Vielleicht hatten Sie ein Fest mit Familie und Freunden 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.

Eines ist sicher: Auch diese Krise wird vorbeigehen. Darum denken Sie heute trotz allem an die schönen Dinge des Lebens, lassen Sie es sich gut gehen und – vor allem – bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen

Max Mustermann

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e.V.

Herschelstraße 31 · 30159 Hannover
Vereinsreg.: AG Hannover · VR 201031
1. Landesvorsitzender: Bernhard Sackarendt
Landesgeschäftsführer: Dirk Swinke

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf
Tel. 0123 123456
info@sovd-xxx.de
www.sovd-xxx.de

Bank 123
BIC: NOLADE21NOH
IBAN: DE72 2675 0001 0008 0029 09
StNr.: 00/000/00000

Mitglied im:



SoVD · Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf

Maxima Mustermann
Musterstraße 12
34567 Musterstadt

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Ihr Gesprächspartner:
Max Mustermann
Tel.: 0123 123456
xxx@sovd-xxx.de

Ihr SoVD trauert mit Ihnen und ist für Sie da

31.03.2020

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.

Die derzeitige Corona-Krise macht 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

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e.V.

Herschelstraße 31 · 30159 Hannover
Vereinsreg.: AG Hannover · VR 201031
1. Landesvorsitzender: Bernhard Sackarendt
Landesgeschäftsführer: Dirk Swinke

**SoVD-Kreisverband / -Ortsverband
Musterdorf**

Musterstraße 1 · 12345 Musterdorf
Tel. 0123 123456
info@sovd-xxx.de
www.sovd-xxx.de

Bank 123
BIC: NOLADE21NOH
IBAN: DE72 2675 0001 0008 0029 09
StNr.: 00/000/00000

Mitglied im:



Meine persönliche Versorgungskarte

Persönliche Daten

Name _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Bitte benachrichtigen Sie im Notfall

Name _____

Telefon/E-Mail _____

Ich habe eine Betreuerin/einen Betreuer

Name _____

Telefon/E-Mail _____

Ich habe eine Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

Ja Nein

Sie ist hinterlegt bei (Name, Telefon) _____

Hausarzt/-ärztin

Name _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

An diese Praxis kann ich mich wenden, wenn meine dauerhaft geschlossen ist

Name _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Dieses Gesundheitsamt ist für mich zuständig

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Telefonnummer Patiententelefon: 116 117

Notruf: 112

Meine Versorgung vor Ort

Supermarkt _____

Drogerie _____

Apotheke _____

Post _____

Meine Nachbarschafts-/Einkaufshilfe vor Ort

Name _____

Telefon/E-Mail _____

Mein Kontakt zum SoVD

Name _____

Telefon/E-Mail _____

Darüber hinaus ist der SoVD über die zentrale Nummer 0511 65610720 erreichbar.

Gesprächsleitfaden Wohlfühlanrufe

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

Positive Grundhaltung

Mit den Wohlfühlanrufen 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. Denn: Auch wenn die Situation gerade schwierig ist, gibt es Kleinigkeiten, über/auf die man sich freuen kann. Ermuntern Sie Ihren Gesprächspartner, trotz aller Schwierigkeiten diese 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?

Unser Ziel: Zuhören, zuhören, zuhören

Mit unseren Wohlfühlanrufen 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.

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 Wohlfühlrufe (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 _____. Wir bieten übrigens auch _____ (z.B. Einkaufsdienste) an. 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?

Ermutigen Sie Ihre Gesprächspartnerin/Ihren Gesprächspartner

Sollten Sie bemerken, dass sich eine gewisse Antriebslosigkeit bei Ihrem Gegenüber eingestellt hat, dann ermutigen Sie sie gezielt zu den folgenden Maßnahmen:

- Womit haben Sie sich sonst verwöhnt? Tun Sie sich bewusst etwas Gutes!
- Machen Sie anderen eine Freude – das stärkt auch das eigene Wohlbefinden.
- Schreiben Sie einen Brief! Stellen Sie sich vor, wie sich der Empfänger/die Empfängerin über den Brief freut.
- Bleiben Sie – wenn möglich – in Bewegung! Stärken Sie Ihre Widerstandskraft!
- Erstellen Sie sich einen Tagesplan!

Verabreden Sie weitere Gespräche

Wenn Sie feststellen, dass das Gespräch Ihrer Gesprächspartnerin/Ihrem Gesprächspartner gutgetan hat, dann verabreden Sie ein weiteres Gespräch. Wenn Sie sich zu den Themen, die Ihr Gegenüber bewegen und der Situation Ihres Gesprächspartners/Ihrer Gesprächspartnerin Notizen gemacht haben, dann können Sie in weiteren Gesprächen darauf zurückkommen und fragen, wie es ihr/ihm heute geht und was sich ergeben hat.

Mobiler Einkaufsdienst

Der SoVD-Kreisverband Musterland sichert die Grundversorgung für Mitglieder des SoVD, aber auch für Nichtmitglieder in der Region, die sich in häuslicher Quarantäne befinden oder zum besonders gefährdeten Personenkreis gehören.

Der SoVD kauft auf Bestellung und liefert, im Rahmen der Grundversorgung, Lebensmittel, lebensnotwendige Artikel, Hygieneartikel, Arzneimittel usw. Die Bestellung erfolgt über eine Telefon-Hotline und der Einkauf wird ggf. als Sammeleinkauf im regionalen Bereich erfolgen.

Unsere Auslagen für die eingekauften Artikel müssen vom Besteller ohne Aufschlag bezahlt werden, die Lieferung ist kostenlos.

Unsere Lieferbedingungen sichern eine kontaktlose Lieferung vor die Haustür.

Hotline: 0815-4711

Montag – Samstag von 9 – 13 Uhr

Sie wollen uns helfen?

Rufen Sie uns an!

Max Mustermann: 0179-5558811

Gertraude Musterfrau: 0179-4448811

Einkaufszettel mobiler Einkaufsdienst

Besteller/-in:

Helfer/-in: _____

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl Ort

Telefon Festnetz

Telefon mobil

Quarantäne / Verdacht Ja Nein

Bezahlung der Ware Ja Nein

Anzahl	Artikel

Mobiler Einkaufsdienst

Einsatzhinweise für ehrenamtliche Helfer*innen

Einkauf

- Für den Einkauf kann der/die Helfer/-in, um nicht selber in Vorkasse treten zu müssen, gegen Quittung vom Kreisverband (KV) einen angemessenen Betrag für den Einkauf der Ware zur Verfügung gestellt bekommen.
- Von der Hotline wird eine Bestellung mit Namen und Anschrift auf elektronischem Weg gesendet.
- Der Einkauf kann bei beliebigen Händlern erfolgen, wo man sich am besten auskennt.
- Der Gesamtwert der einzelnen Bestellung sollte 50,- € nicht wesentlich übersteigen. Wir bieten die Grundversorgung an. Zur Vereinfachung sollte jede einzelne Bestellung beim Händler mit Geldscheinen bezahlt werden, so erhält man beim Händler gleich das passende Wechselgeld für die Übergabe.
- Es können mehrere Bestellungen gleichzeitig eingekauft werden, ABER:
- **An der Kasse muss jede Bestellung einen eigenen Kassenzettel erhalten, diese dienen zur späteren Abrechnung**
- Der Kassenzettel muss fotografiert oder kopiert werden und anschließend per WhatsApp an *Mustertelefonnummer* oder per E-Mail an *Musteradresse@mailanbieter.de* gesandt werden.

Lieferung

- Der/Die Besteller/-in wird von dem/der Helfer/-in angerufen (Nummer steht auf dem Bestellschein) und informiert, welchen Betrag er/sie in einer Tüte vor die Haustür legen soll.
- Die Lieferung erfolgt grundsätzlich nur vor die Haustür
- Der Kassenzettel wird zusammen mit dem Wechselgeld zur Bestellung gelegt.
- Meldung an die Hotline, per WhatsApp oder SMS „geliefert und bezahlt bei (Name der Bestellung)“

Hygiene

Jeder Helfer/-in sollte Wasser (im Eimer mit Deckel), Seife und Handtücher im Fahrzeug haben, um sich nach jedem Einsatz die Hände zu reinigen. Einmalhandschuhe sollten ebenfalls benutzt werden. Desinfektionsspray wäre auch von Vorteil, ist aber im Augenblick schwer zu bekommen.

Einsatzbericht mobiler Einkaufsdienst

Bitte leserlich in Blockschrift ausfüllen!

Helfer/-in **Name:** **Vorname:**

Datum:		
Name Besteller/-in:	Straße:	Ort:
Abgeholt bei:	Ort:	gefahrene Km:

Datum:		
Name Besteller/-in:	Straße:	Ort:
Abgeholt bei:	Ort:	gefahrene Km:

Datum:		
Name Besteller/-in:	Straße:	Ort:
Abgeholt bei:	Ort:	gefahrene Km:

Datum:		
Name Besteller/-in:	Straße:	Ort:
Abgeholt bei:	Ort:	gefahrene Km:

Datum:		
Name Besteller/-in:	Straße:	Ort:
Abgeholt bei:	Ort:	gefahrene Km:

Ich versichere die Richtigkeit der oben gemachten Angaben

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte zur Abrechnung zurück an:
Antonio Ehrenamt
Mustergasse 4
12345 starkes Team



DEUTSCHER

HAUSÄRZTEVERBAND

Landesverband Niedersachsen e.V.

Hannover, 20.03.2020

Nähanleitung für Behelf-Mund-Nasen-Schutz

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Übertragung von Coronaviren erfolgt vor allem durch Tröpfchen, jederzeit und überall. Mit dem Tragen eines Mund-Nasen-Schutz (MNS) kann die Verteilung von Tröpfchen in der Umgebung und auf Kontaktpersonen verringert werden. Um uns selbst und andere in Zeiten von Lieferengpässen zu schützen, haben wir diese Nähanleitung für einen Behelf-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) recherchiert und empfehlen, Ihre Patientinnen und Patienten in die Produktion einzubinden und Ihrer Praxis BMNS zur Verfügung zu stellen, damit insbesondere im Kontakt mit Risikopersonen folgende Reihenfolge der Verteilung erfolgt: 1. Praxis, 2. Pflegedienst, 3. Risikopatienten und 4. Allgemeine Bevölkerung. Für jeden Anwender sollten pro Tag zwei Masken eingeplant werden, die abends ausgekocht am nächsten Tag wiederverwendbar sind. Laut einem namenhaften Infektiologen sind diese nahezu ebenso wirkungsvoll wie ein „regulärer“ MNS. Achtung: Herstellung und Gebrauch erfolgt auf eigene Gefahr! Der Behelf-Mund-Nasenschutz ist weder geprüft noch zertifiziert und stellt lediglich ein Hilfsmittel dar.

I. Waschbarer Behelf-Mund-Nasen-Schutz

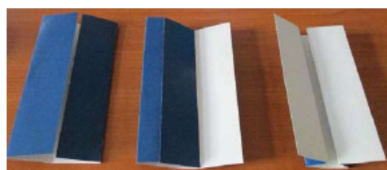
Benötigtes Material: Atmungsdurchlässiger Baumwollstoff (z.B. Geschirrtuch, Bettlaken, T-Shirt ohne Elasthan etc.) und dünner, biegsamer Draht (z.B. Bastel-, Garten-, Klemmdraht von Gefrierbeuteln)

Prüfung der Durchlässigkeit der Atmung: Tuch/ Stoff doppelt legen, dicht um Mund und Nase schließen und wenn Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich ist, eignet sich das Material.

Herstellung:



1. 20 x 20 cm großes Stofftuch anzeichnen und ausschneiden, eine Seite umnähen, gegenüberliegende Seite zusammen mit Draht umnähen.



2. Textilstück (Muster aus Pappe) falten und Falten auffallen lassen: Stoffstück mit der Außenseite auflegen, in 4 gleiche Teile nach innen falten (Buchfaltung), Falten öffnen, jeweils an die äußere Falte legen und bügeln, auffalten, äußere Falte nach innen legen und bügeln



3. Gefaltetes Textilstück mit Stecknadeln fixieren



4. Zwei Streifen Schrägband aus Baumwollstoff, 90 cm lang, 2 cm breit, beide Streifen halbieren, Textilstück einschieben und festnähen

II. Einmal Behelf-Mund-Nasen-Schutz

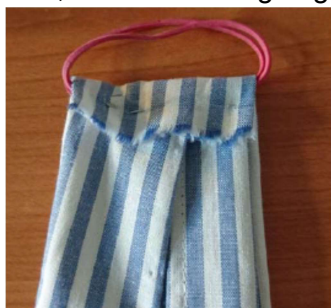
Benötigtes Material: 30 x 30 cm atmungsdurchlässiger Baumwollstoff (z.B. Geschirrtuch, Bettlaken etc.) oder auch Einwegmaterial (festes Putztuch o.ä.) und zwei Haushaltsgummis, Büro-Tacker

Prüfung der Durchlässigkeit der Atmung, siehe I.

Herstellung:



1. Textilstück als Ziehharmonika falten, abwechselnd Berg- und Tal falte
2. Einmal auffalten, Gummi an umgelegte Enden legen und je 2 Mal mit dem Tacker befestigen



HAUSÄRZTEVERBAND NIEDERSACHSEN – WIR TUN WAS!

Deutscher Hausärzteverband - Landesverband Niedersachsen e. V. , Berliner Allee 46, 30175 Hannover
Vorsitzender: Dr. med. Matthias Berndt, 1. Stellv.: Jens Wagenknecht, 2. Stellv.: Dr. med. Eckart Lummert, Amtsgericht Hannover VR 3545
Tel. 0511-228 778-0, Fax 0511-228 778-77, E-Mail: info@haevn.de, www.Hausaerzteverband-Niedersachsen.de



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:

Impressum

Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen e.V.
Herschelstr. 31
30159 Hannover
Tel. 0511 70148-0
info@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de

Stand: April 2020

Für die Unterstützung bei der Erstellung der SoVD-Aktionsfibel bedanken wir uns ganz herzlich bei:

Hans-Jürgen Balka
Dirk Battke
Hannelore Buls
Benjamin Gießel
Gerd Groskurt
Dr. Jessica Hartig
Stefanie Jäkel
Heinz Kaatsch
Dr. Anne Kantel
Joana Kleindienst
Thomas Lehre
Katharina Lorenz
Stefan Lux
Adolf Pilgrim
Uschi Reinke
Dominik Rössing
Nina Spiegel
Frank Uhlenhaut
Birgit Vahldiek
Rita Wegg
Nancy Widmann
Christian Winter