

Hilfe holen und Hilfe bieten in Zeiten von Corona

Foren/Stellen für nachbarschaftliche Hilfe:

- [Nebenan.de/corona](https://nebenan.de/corona), für Hilfe-Gesuche: 0800-866 55 44
- Nachbarschaftshilfe (Coronavirus) - Diakonisches Werk Bremen e.V.
Tel: +49 421-163 84 17, info@diakonie-bremen.de, www.diakonie-bremen.de/nachbarschaftshilfe
- Diakonie Hannover: Hotline für Hilfesuchende und Menschen, die Hilfe anbieten 0511 3687-108, E-Mail: hilfe@dw-h.de
- Auf folgender Seite finden Sie weitere Tipps sowie Vorlagen für Aushänge im eigenen Hausflur: <https://www.tagdernachbarn.de/de/tipps/nachbarschaftschallenge>
- www.quarantaenehelden.org
- <https://wirhelfen.eu/>
- www.wirgegencorona.com, Kostenloser Telefonservice: 0800 08 200 20
-

Stellen für Menschen mit Gesprächsbedarf:

- Diakonie: Das neue Corona-Seelsorgetelefon ist erreichbar unter 030 - 403 665 885, täglich von 8-18 Uhr: anonym, kostenfrei mit professionell ausgebildeten Seelsorger*innen
- Corona Hotline der Diakonie für alle Menschen mit Gesprächsbedarf (keine medizinische Beratung): 07661 938430
- Silbernetz für Menschen ab 60 Jahre: kostenlos, anonym täglich von 08:00 - 22:00 Uhr 0800 4708090
- Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 (kostenfrei)

Psychotherapeuten können jetzt auch Therapiesitzungen per Videokonferenz durchführen. Therapeuten finden Sie zum Beispiel hier:

- Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung für eine Psychotherapeutische Sprechstunde 030 116117, www.kvberlin.de/60arztsuche/schnellsuchep.html
- Suchmaschine der Psychotherapeutenkammer Berlin/Brandenburg: www.psych-info.de bzw. die Suchmaschinen der einzelnen Bundesländer

Weitere Tipps:

- Im Wohnhaus kann eine Liste ausgehängt werden, in der sich Nachbarn eintragen können, wenn Sie Hilfe bieten oder Hilfe benötigen
- Einige Ämter überdenken derzeit ihre Arbeitsweise und kommen zu neuen pragmatischen Lösungen. Es kann sich also auch lohnen, bei entsprechenden Problemen/Notsituationen örtliche Ämter, wie das Arbeitsamt anzurufen.
- Einige Sportclubs bieten jetzt auch Online-Programme
- Einige Museen bieten jetzt virtuelle Touren an. Anregungen finden Sie zum Beispiel hier: <https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-kunst-empfehlungen-fuer-virtuelle-museumsrundgaenge-a-12897466-b495-4843-bdfc-13214b30fd88>
- Auch Theaterhäuser bieten jetzt online Ersatzspielpläne an, wie zum Beispiel hier: <https://www.schaubuehne.de/de/seiten/online-spielplan.html>