



Informationsblatt für ältere Menschen in Pankow während der Corona Pandemie zu Möglichkeiten der sozialen Unterstützung und Beratung

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchten wir Ihnen Angebote der sozialen Unterstützung und Beratung aufzeigen, um Ihnen eine Unterstützung für die Zeit der Kontaktsperre aufgrund des Covid-19 Virus zu ermöglichen.

Nachbarschaftshilfe

Um eine Unterstützung durch die Nachbarschaft zu erhalten, kann es unterschiedliche Wege geben. Vielleicht haben Sie freundliche Nachbarn, welche Ihnen eine Unterstützung anbieten. Dann nehmen Sie dies gern an, jedoch nur, wenn Sie die Personen auch wirklich kennen und auch nur wenn Sie dabei die empfohlenen Schutzmaßnahmen einhalten:

- ✓ **Abstand von 1-2m zu anderen Personen einhalten!**
- ✓ **Vor und nach dem Kontakt Hände mind. 20 Sekunden mit Seife und warmen Wasser waschen und ggf. desinfizieren!**
- ✓ **Verpackungsmaterial (z.B. Einkaufstüten) nach dem auspacken entsorgen!**

Sollten Sie keine bekannten Nachbarn kennen, dann können Sie sich auch an eine der folgenden organisierten Nachbarschaftshilfen wenden:

Silbernetz

Silbernetz ist ein telefonisches Gesprächsangebot Menschen ab 60 Jahren und bahnt älteren Menschen einen Weg aus der Isolation. Unter der **Rufnummer 0800 4 70 80 90** sind die ehrenamtlichen Mitarbeitenden für ältere Menschen da: 24 Stunden, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr von 08:00 bis 22:00 Uhr. Um beim Silbernetz anzurufen, brauchen Sie keine Krise und kein Problem - Ihr Wunsch zu reden genügt. Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei. Silbernetz hört zu, ermutigt und kann erste Unterstützungsangebote benennen.

Silbernetz und nebenan.de

Beide Angebote kooperieren seit Mitte März 2020 und bilden die Initiative gemeinschaft.online, um ihre Kräfte zu bündeln und um mehr Menschen zu erreichen, die jetzt Hilfe brauchen. Wenn Sie die **Rufnummer 07172 9 34 00 48** wählen, können Sie zunächst Ihre Postleitzahlen eingeben. Danach können Sie zwischen den Möglichkeiten: Hilfe für Besorgungen, Hilfe bei Tierversorgung, Hilfe im Haushalt, sonstige Hilfe und dem Silbernetz-Angebot „einfach mal reden“ wählen.



Koordinierungsstelle für Nachbarschaftshilfe

Die Hotline der Corona-Nachbarschaftshilfe ist von Montag bis Freitag von 11-15 Uhr unter der Rufnummer **030 2509 1001** erreichbar, außerhalb dieser Zeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Die Hotline ist vor allem für hilfeschuchende Menschen gedacht.

Freiwillige, die Hilfe geben wollen, möchten wir bitten, sich über das Online-Formular auf unserer Website zu registrieren: www.ehrenamt-pankow.berlin Die Freiwilligen Agentur ist auch per E-Mail unter info@ehrenamt-pankow.berlin erreichbar.

Telefonische ASB-Nachbarschaftshilfe

Der ASB verbindet Hilfesuchende, die Unterstützung im Alltag benötigen, mit Helfenden vom ASB und aus ganz Berlin. Die Rufnummer **030 629 33 759** ist von 9-17 Uhr an sieben Tagen die Woche besetzt.

Nachbarschaftshilfe der Volkssolidarität

Der Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V. hat eine Hilfe-Hotline eingerichtet. Diese kann unter der Rufnummer **030 403 66 12 12** erreicht werden. Auch kann eine Hilfe-E-Mail an nachbarschaftshilfe-berlin@volkssolidaritaet.de verfasst werden. Dort erfasst und vermittelt die Volkssolidarität ab sofort Hilfebedarfe und Hilfeangebote aufgrund der Covid-19 Pandemie, wie z.B. Einkaufsunterstützung, Apothekengänge oder eine soziale Beratung.

Nachbarschaftshilfe über die Plattform CoronaPort

Auf der Internetseite www.coronaport.net finden sich Personen, welche sich netterweise dazu bereiterklärt haben, Hilfe in der Nachbarschaft anzubieten. Hier kann man direkt mit dem Helfenden in Kontakt treten und Hilfe annehmen.

Achtung Trickbetrüger!

Bitte seien Sie vorsichtig wem Sie vertrauen. Auch in Zeiten der Kontaktsperre gibt es Betrüger. Wenn Sie Nachbarschaftshilfe annehmen, dann nur von Nachbarn oder Bekannten, welche Sie auch wirklich kennen oder von einer Organisation, wie z.B. Silbernetz. Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung, den Sie nicht kennen und rufen Sie im Zweifel die Polizei unter der Rufnummer 110.



Weitere telefonische Angebote

Corona-Sorgentelefon

Um für die Nöte und Sorgen der Menschen da sein zu können, hat die Notfallseelsorge/Krisenintervention Berlin gemeinsam mit der Kirchlichen Telefonseelsorge und der Krankenhauseelsorge ein Seelsorgetelefon eingerichtet. Ab sofort sind unter der Nummer **030 403 665 885** in der Zeit zwischen 8 bis 18 Uhr professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger erreichbar.

Telefonseelsorge

Bei persönlichen und seelischen Krisen können Sie sich auch an eine Telefonseelsorge wenden, völlig anonym und kostenfrei und der Rufnummer **0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123**. Den Seelsorgedienst gibt es auch per E-Mail oder als Chat unter der Internetseite: www.telefonseelsorge.de

Sorgentelefon des Stadtteilzentrum Pankows

Ein offenes Ohr zum Reden für Jedermann am Telefon bieten die Stadtteilzentren bzw. die Freizeithäuser in Pankow an:

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus // ALBATROS gGmbH

Tel.: 030 941 54 26 und 0162 / 529 34 58 // shz.buch@albatrosggmbh.de

Zeiten: Montag 15 – 18 Uhr und Freitag 10 – 13 Uhr

Stadtteilzentrum Pankow // Bürgerhaus BüHa gGmbH

Tel.: 030 499 87 09 00 // familienzentrum@stz-pankow.de

Zeiten: Montag 14 – 18 Uhr, Donnerstag 10 – 14 Uhr, Freitag 14 – 18 Uhr

Amtshaus Buchholz // Bürgerhaus BüHa gGmbH

Tel.: 030 475 84 72 // info@amtshaus-buchholz.de

Zeiten: Dienstag 11-13 Uhr, 14-16 Uhr, Donnerstag 14-18 Uhr

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg // Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH

Tel.: 030 443 71 78 // stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

Zeiten: Montag – Freitag 10 – 14 Uhr

Berliner Krisendienst

Der Berliner Krisendienst hilft bei psychosozialen Krisen bis hin zu seelischen Notsituationen, wie z.B. Konflikte in der Familie oder bei Trennungen, Verlusten, Einsamkeit. Kostenlos und 24 Stunden am Tag, auf Wunsch anonym. Telefonisch zu erreichen unter der **Rufnummer 030 39063 40**.



QVNIA
Qualitätsverbund
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

Berliner Seniorentelefon

In schwierigen Lebenssituationen oder einsamen Stunden kann ein Gespräch mit einem verständnisvollen Menschen helfen. Anliegen des Berliner Seniorentelefons ist es, Menschen vorurteilsfrei zuzuhören. Hier bekommen Sie Informationen und Beratung zu alltäglichen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind und Unterstützung bei Sorgen, Problemen, Konflikten und in Trauerfällen. Sie bekommen Hinweise, wo kompetente Beratung zu den Themen Wohnen, Rente, Pflege, Freizeitgestaltung oder Rechtsfragen angeboten wird. **Rufnummer: 030 / 2796444 Sprechzeiten: Montag/Mittwoch: 12.00 – 14.00 Uhr, Freitag /Sonntag: 14.00 – 16.00 Uhr.**

Malteser Redezeit

Auch die Malteser bieten eine Redezeit am Telefon an. Wer sich über einen Anruf der Malteser freuen würde, kann sich telefonisch unter **030-348 003 269** oder per E-Mail unter redezeit.berlin@malteser.org melden. Auch suchen wir weitere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die einsamen Berlinern am Telefon Mut machen.

Kontaktstellen, wenn Sie fürchten sich mit dem Virus angesteckt zu haben:

Menschen, die befürchten, sich mit dem Coronavirus angesteckt zu haben, sollten vor allen Dingen **zu Hause bleiben** und **telefonisch** abklären, ob und wo sie auf das Virus getestet werden können.

Die Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit hat hierfür eine Hotline geschaltet. Unter der Telefonnummer **030/9028 2828** beraten Experten zwischen 8 und 20 Uhr.

Wer glaubt, betroffen zu sein, kann sich auch direkt **telefonisch an den Hausarzt** wenden. Ebenso können Symptome auch mit dem **Kassenärztlichen Notdienst telefonisch** besprochen werden (deutschlandweit unter der **Rufnummer 116 117**).

Zudem gibt es ein **Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit** (Telefon: 030/346 465 100). Auch die **Unabhängige Patientenberatung Deutschland** steht für Fragen zur Verfügung (0800/011 7722). Für **Gehörlose und Hörgeschädigte** ist ein Beratungsservice erreichbar per Fax: 030 340 60 66 – 07 oder E-Mail: (info.gehoerlos@bmg.bund.de).

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

Natürlich sind auch wir vom QVNIA e.V. weiterhin für Sie da und helfen Ihnen bei Fragen weiter. Sie erreichen uns unter der Rufnummer **0170 96 25 565** oder unter der Rufnummer **0151 23 28 76 62** oder unter der E-Mail kontakt@qvnia.de