

## ONLINERECHERCHE – KATEGORIEN

| <b>Kategorie: Tipps &amp; Tricks zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens</b>                               |   |  |
|--|---|--|
| <b>Name der Seite</b>  | <b>Inhalt / Kernaussage</b>   | <b>Link zur Internetseite</b>  |
| Leibniz-Institut für Resilienzforschung  | 10 Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit infolge der Coronavirus-Pandemie<br>- in 11 Sprachen   | <a href="http://lir-mainz.de">LIR Mainz - Leibniz-Institut für Resilienzforschung (lir-mainz.de)</a>   |
| Zusammen gegen Corona – Andere Menschen mit psychischen Belastungen unterstützen                             | Tipps für Angehörige von Menschen mit Krisenerfahrungen in Bezug auf Bewältigung von Problemen durch die Corona-Pandemie                                | <a href="https://www.zusammengegencorona.de/informieren/andere-menschen-mit-starken-psychischen-belastungen-unterstuetzen/">https://www.zusammengegencorona.de/informieren/andere-menschen-mit-starken-psychischen-belastungen-unterstuetzen/</a>  |
| Aktionsbündnis Seelische Gesundheit  | 8 Hilfreiche Tipps um fit durch die außergewöhnliche Zeit zu kommen   | <a href="https://deinkopfvollerfragen.de/psychisch-fit-in-der-corontaene/">https://deinkopfvollerfragen.de/psychisch-fit-in-der-corontaene/</a>  |
| Neurologen und Psychiater im Netz – Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen | 8 Hilfreiche Tipps für die seelische Gesundheit in Zeiten des Corona-Virus  | <a href="http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org">Hilfreiche Tipps für die seelische Gesundheit in Zeiten des Corona-Virus : www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org (neurologen-und-psychiater-im-netz.org)</a><br><br>Herausgegeben von Berufsverbänden & Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz. |
| Infektionsschutz.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  | Das seelische Wohlbefinden im Blick behalten – Psychische Gesundheit<br>- 5 Tipps<br>- Unterstützungsmöglichkeiten<br>- Anlaufstellen bei akuten Krisen | <a href="https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html#c12555">https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html#c12555</a>  |
| Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (dgppn)    | Coronavirus: Tipps für die seelische Gesundheit   | <a href="https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html">https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html</a>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (dgppn)</p>  | <p>E-Mental-Health Angebote / Liste</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Online-Therapie &amp; Selbstmanagement-Programme</li> <li>- Weitere hilfreiche Online-Angebote</li> </ul>                                    | <p><a href="#">Corona - E-Mental-Health - Schwerpunkte - DGPPN Gesellschaft</a></p>   |
| <p>Informationen der Psychologischen Hochschule Berlin<br/>Autor: Prof. Dr. Jacobi</p>  | <p>Tipps um die häusliche Quarantäne gut zu überstehen – diverse Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Umgang mit Kindern</li> <li>- Gegen das Auftreten v. Konflikten</li> <li>- Gegen Gewalt</li> </ul> | <p><a href="#">jacobi_umgang-mit-quarantäne.pdf (psychologische-hochschule.de)</a></p>  |
| <p>Stark gegen Corona.de</p>  | <p>Mehrere Podcasts<br/>Wie gehen wir mit der Isolation um? Wie können wir „auftanken“ und was machen wir mit der freien oder wenigen Zeit?</p>   | <p><a href="#">stark-durch-corona.de – STABILITÄT NACH INNEN UND AUßEN (stark-durch-corona.de)</a></p>  |
| <p>FRND.de – Freunde fürs Leben</p>   | <p>5 Tipps gegen das seelische Corona-Tief – Wie ihr in eurem Alltag psychisch stark bleibt</p>   | <p><a href="#">5 Tipps gegen das seelische Corona-Tief – Wie Ihr in Eurem Alltag psychisch stark bleibt - Freunde fürs Leben (frnd.de)</a></p>                  |
| <p>Corona und Du<br/>Projekt der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung</p> | <p>Informationsseite für Kinder und Jugendliche zum Thema Corona und Psyche<br/>Ebenfalls Informationen für Eltern</p>  | <p><a href="#">Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche (corona-und-du.info)</a></p>                                    |
| <p>mdg.de<br/>Max Planck Institut für Psychiatrie<br/>Kontakt: Anke Schlee</p>  | <p>Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen<br/>Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause (Download)</p>  | <p><a href="#">Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen   Max Planck Institut für Psychiatrie (mpg.de)</a></p> |
| <p>Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie e.V. (DGSP)</p>  | <p>Anregungen für Psychohygiene &amp; Informationen über sich bewährende Maßnahmen im eigenen Lebens- und Praxisalltag<br/>Alternativen zur Zunahme des Psychopharmaka-Einsatzes</p>  | <p><a href="#">Microsoft Word - DGSP Corona Die Beziehung steht im Vordergrund (dgspev.de)</a></p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Psychologische Coronahilfe   | Tipps und Hilfen zu verschiedenen Themen (Alkohol und Drogenkonsum, Gewalt, Streit, Tagesstruktur etc.) für Erwachsene, für Familien sowie für Kinder und Jugendliche                           | <a href="https://psychologische-coronahilfe.de/">https://psychologische-coronahilfe.de/</a>   |
| Mental Health Europe   | Coronavirus: 8 ways to look after your mental health<br><i>Liste mit Links in verschiedenen europäischen Sprachen</i>   | <a href="https://www.mhe-sme.org/covid-19/">https://www.mhe-sme.org/covid-19/</a>   |
| Trag Sorge zu dir - für dich und die Menschen um dich herum (Berner Gesundheit / Santé bernoise) | Video zum Thema Förderung und Pflege der (eigenen) psychischen Gesundheit, insbesondere werden Mütter und Väter angesprochen.<br><i>In 11 Sprachen, darunter türkisch, arabisch, albanisch.</i> | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL4HmVa6BOVugQ1Ud8IzA4az9OEmX5a5oJ">https://www.youtube.com/playlist?list=PL4HmVa6BOVugQ1Ud8IzA4az9OEmX5a5oJ</a> |

### **Kategorie: Hilfreiche Informationen / Auflistungen / Angebote**

| <b>Name der Seite</b>                      | <b>Inhalt / Kernaussage</b>   | <b>Link zur Internetseite</b>   |
|--|---|---|
| Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störung | Auflistung von hilfreichen Telefonnummern, Email- und Webadressen   | <a href="https://dgbs.de/service/news/Diverse%20Hilfsm%C3%B6glichkeiten%20in%20der%20Krise-370">https://dgbs.de/service/news/Diverse%20Hilfsm%C3%B6glichkeiten%20in%20der%20Krise-370</a>                               |
| Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störung | Kostenfreie telefonische Beratung – Telefonische Beratungszeiten wurden während des Lockdowns verdoppelt                                | <a href="https://dgbs.de/service/dgbs-beratungsangebote">https://dgbs.de/service/dgbs-beratungsangebote</a>   |
| Rechtsanwalt Phil Salewski                 | Beantwortung häufiger Fragen zu selbstgefertigten Mundbedeckungen   | <a href="https://www.it-recht-kanzlei.de/corona-mundschutz-selbstgemacht-problem-loesung-faq.html#abschnitt_2">https://www.it-recht-kanzlei.de/corona-mundschutz-selbstgemacht-problem-loesung-faq.html#abschnitt_2</a> |
| dasklemmbrett.de                           | Auflistung von hilfreichen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telefonnummern</li> <li>- Internetseiten</li> <li>- Apps</li> </ul> | <a href="https://dasklemmbrett.de/HILFE-bei-psychischen-Problemen-und-in-belastenden-Lebenssituationen">HILFE - bei psychischen Problemen und in belastenden Lebenssituationen (dasklemmbrett.de)</a>                   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Eckhardt-Busch-Stiftung                         | Links & Kontakte in Köln und NRW <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telefonische Beratung</li> <li>- Online-Hilfen &amp; Apps</li> <li>- Beratung in/um Köln</li> <li>- Bundesweite Beratungen</li> </ul>   | <a href="https://eckhard-busch-stiftung.de">Eckhard-Busch-Stiftung: Links / Kontakte (eckhard-busch-stiftung.de)</a>  |
| Aktionsbündnis Seelische Gesundheit             | Auflistung von Beratungsangebote am Telefon oder per Email/Chat   | <a href="#">Wo finde ich Hilfe in der Krise? – Dein Kopf voller Fragen?</a>   |
| FRND.de – Freunde fürs Leben                    | Hilfsangebote <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telemedizinische Angebote</li> <li>- Hilfreiche Apps</li> <li>- Beratung am Telefon</li> <li>- Tipps auf Youtube</li> <li>- Corona-Special des DAK – Podcasts</li> </ul>                             | <a href="https://frnd.de">Hilfe in der Corona-Krise - Freunde fürs Leben (frnd.de)</a>  |
| FRND.de – Freunde fürs Leben                    | Freunde fürs Leben Spoon Room<br>Virtuelles Angebot – Videokonferenz  | <a href="#">Der Frnd-Spoon Room - Freunde fürs Leben</a>  |
| Stark durch die Krise<br>Bundesweite Initiative | psychologische Unterstützungsangebote in der<br>Coronavirus-Krise:<br>kostenfrei und sofort nutzbar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Online-Training</li> <li>- Mediathek</li> <li>- Geschützte Facebook-Gruppe</li> </ul>                          | <a href="#">Stark durch die Krise mit Allianz und HelloBetter – #starkdurchdiekrise</a><br><br><a href="#">Corona-Krise: Psychologische Unterstützung von HelloBetter</a>       |
| Rettungs-Ring                                   | Virtuelles Beratungs- und Unterstützungsangebot<br>für Menschen in psychischen bzw. seelischen<br>Krisen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Austausch- &amp; Selbsthilfegruppen</li> <li>- Hilfe für Menschen aus systemrelevanten Berufen</li> </ul> | <a href="https://rettungs-ring.de">Rettungs-Ring – Hilfe in Corona-Zeiten (rettungs-ring.de)</a>  |
| GESO-Hilfen                                     | Hinweis auf Online Trialog-Veranstaltungen  | <a href="https://geso-hilfen.de/wp-content/uploads/2020/10/TRIALOG-geht-auch-online-2.pdf">https://geso-hilfen.de/wp-content/uploads/2020/10/TRIALOG-geht-auch-online-2.pdf</a> |
| Deutscher Berufsverband für<br>Pflegerberufe    | Psychotherapeutische Telefonhilfe:<br>Kostenfrei für beruflich Pflegende  | <a href="#">Psychotherapeutische Telefonhilfe für beruflich Pflegende - DBfK</a>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Selbsthilfe Community   | Selbsthilfe Community für krisenerfahrenen und Angehörige   | <a href="https://selbsthilfe-community.org/">Forum (selbsthilfe-community.org)</a>  |
| Corona-Virus – Informationen für Menschen mit Behinderung                               | Linksammlung für Antworten von Fragen zu COVID 19 in leichter- und Gebärdensprache                              | <a href="https://stadt-koeln.de/">Corona-Virus - Informationen für Menschen mit Behinderung - Stadt Köln (stadt-koeln.de)</a>           |
| Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  | Fragen und Antworten zu SHG – Karte mit Standorten von DHG in NDS etc.  | <a href="https://selbsthilfe-buero.de/">Selbsthilfe vor Ort (selbsthilfe-buero.de)</a>  |
| TIPP – das Selbsthilfemagazin in ihrer Region   | Standorte (Suchmaske), Erklärung Selbsthilfe - Tipps und Links für Datenschutz, Digitalisierung in SHG generell | <a href="https://paritaet-selbsthilfe.org/">TIPP   PARITÄTISCHE Projekte gemeinnützige GmbH (paritaet-selbsthilfe.org)</a>              |
| NAKOS - Digitale Selbsthilfe – So schütze ich meine Daten und die von anderen           | Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.  | <a href="#">NAKOS-Faltblatt: Digitale Selbsthilfe. So schütze ich meine Daten und die Daten von anderen</a>                             |
| NAKOS – Selbsthilfe und Corona  | Alles um das Thema SHG – Regelungen der einzelnen Bundesländer, Empfehlungen, Informationen etc.                | <a href="#">NAKOS - Selbsthilfe und Corona</a>  |
| CORONA LEICHTE SPRACHE  | Wissen über Corona in leichter Sprache  | <a href="https://corona-leichte-sprache.de/">CORONA LEICHTE SPRACHE   Startseite (corona-leichte-sprache.de)</a>                        |
| WEBZEUGKOFFER #GLEICHIMNETZ   | Anleitungen, Empfehlungen und Tipps zu Social Media-Kanälen und diversen Tools zur Zusammenarbeit.              | <a href="https://der-paritaetische.de/">Webzeugkoffer #GleichImNetz - Digitalisierung in der Sozialen Arbeit (der-paritaetische.de)</a> |
| Selbsthilfe Community   | Videos, Fotos, Chats, Foren, Themen u.a. psychische Gesundheit; Corona  | <a href="https://selbsthilfe-community.org/">https://selbsthilfe-community.org/</a>   |
| Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen | Tipps, Links für das Durchführen digitaler Treffen  | <a href="https://paritaet-selbsthilfe.org/">Arbeitshilfe virtuelle Treffen SHG_002 .pdf (paritaet-selbsthilfe.org)</a>                  |
| #verbundenbleiben.org   | Betreuung von Mitarbeiter*innen und den Herausforderungen dieser im beruflichen Kontext                         | <a href="https://verbundenbleiben.org/">#verbundenbleiben.org - #VerbundenBleiben</a>   |
| inCLOUsiv – die   | Raum für Dialoge und Austausch, Livestreams,  | <a href="https://inclousiv.ch/corona/">https://inclousiv.ch/corona/</a>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit | Video-Chats, Adventskalender   |   |
| Dure schnufe   | Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus   | <a href="https://dureschnufe.ch/">https://dureschnufe.ch/</a>   |
| Quarantäneheld*innen   | Plattform für Hilfsangebote und -gesuche, auch Sozialkontakt   | <a href="https://www.quarantaenehelden.org">https://www.quarantaenehelden.org</a>   |
| Diskussionsforum Depression                                  | „online diskutieren – gemeinsam die Depression bewältigen“   | <a href="https://www.diskussionsforum-depression.de/">https://www.diskussionsforum-depression.de/</a>   |
| Selbsthilfezentrum München                                   | zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe und Selbstorganisation in und um München, Tipps und Unterstützung bei Gruppengründungen und für bestehende Gruppen, Informationen rund um Corona, Marktplatz, finanzielle Hilfen etc.  | <a href="https://www.shz-muenchen.de/">https://www.shz-muenchen.de/</a>   |
| InitiativePsychiatreriefahreneStuttgart                      | Umfangreiches Angebot an Hilfen, Netzwerkpartnern, Literaturempfehlungen, Beratungsstellen, Internetseiten zu Themen BTHG etc.   | <a href="https://ipe-stuttgart.com/aktuelles-zu-corona/">https://ipe-stuttgart.com/aktuelles-zu-corona/</a>   |
| Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrene Osnabrück             | Kontakte knüpfen per Mail über die SHG. Ziel: zwischenmenschliche Kontakte bekommen – ggf. über Mailkontakt hinaus Treffen, telefonieren, spazieren gehen etc. (keine Partnerbörse)  | <a href="https://www.hasepost.de/kontakte-zu-weihnachten-knuepfen-selbsthilfegruppe-psychiatrie-erfahrene-osnabrueck-startet-aktion-227645/">https://www.hasepost.de/kontakte-zu-weihnachten-knuepfen-selbsthilfegruppe-psychiatrie-erfahrene-osnabrueck-startet-aktion-227645/</a> |
| PsychNavi Bremen   | Auflistung von Hilfsangeboten und Information in Bremen und Umgebung   | <a href="https://psychnavi-bremen.de/">https://psychnavi-bremen.de/</a>   |
| Selbsthilfe Kontaktstelle Dortmund                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.(Barrierefreie) Infos zum Corona-Virus</li> <li>2. Ehrenamtliches Engagement in Dortmund</li> <li>3. Selbsthilfegruppen zu Corona</li> <li>4. Digitale Anwendungen in der Selbsthilfe <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Wie kann sich Ihre Gruppe in dieser Zeit organisieren?</li> </ol> </li> </ol> | <a href="https://selbsthilfe-dortmund.de/2021-01_Selbsthilfe_Corona.pdf">2021-01_Selbsthilfe_Corona.pdf (selbsthilfe-dortmund.de)</a>   |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      | b) Wo kann ich abgesehen von meiner Gruppe selbsthilferelevante Angebote finden? |   |
| Lotto Sport Stiftung | Aktuelle Corona-Verhaltensregeln<br>- 9 Sprachen                                 | <a href="https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/die-aktuellsten-verhaltensregeln-fuer-niedersachsen/">https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/die-aktuellsten-verhaltensregeln-fuer-niedersachsen/</a> |

### Kategorie: Engagement, Ehrenamt & Freiwilligendienst in Zeiten von Corona

| Name der Seite   | Inhalt / Kernaussage   | Link zur Internetseite  |
|--|--|---|
| Freiwilligenserver Niedersachsen                               | Engagement in Zeiten von Corona <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipps und Links für ehrenamtlich aktive Menschen</li> <li>- Unterstützung für Vereine</li> <li>- Unterstützung für Senioren</li> <li>- Finanzielle Hilfen</li> </ul>            | <a href="https://www.freiwilligenserver.de/?C0209BA21F424CB5856D9B6747C2F3A8">https://www.freiwilligenserver.de/?C0209BA21F424CB5856D9B6747C2F3A8</a>                             |
| Freiwilligenserver Niedersachsen                               | Datenbank der Freiwilligenagenturen in Niedersachsen. Unter dem Suchwort "Corona" werden dort alle Agenturen angezeigt, die spezielle Hilfsangebote bereithalten.  | <a href="https://www.freiwilligenserver.de/index.cfm?uuid=5F4A6EC1C2975CC8AFA363FC411CE985">https://www.freiwilligenserver.de/index.cfm?uuid=5F4A6EC1C2975CC8AFA363FC411CE985</a> |
| Bagfa Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V. | Tipps für Ehrenamtliche in Zeiten von Corona   | <a href="https://bagfa.de/aktuelles/engagement-und-coronahilfe/">https://bagfa.de/aktuelles/engagement-und-coronahilfe/</a>   |
| Der Paritätische   | Der Paritätische Gesamtverband hat Fragen und Antworten zu Corona zusammengestellt.  | <a href="https://www.der-paritaetische.de/index.php?id=1660">https://www.der-paritaetische.de/index.php?id=1660</a>   |
| Hinweise zur Corona Pandemie                                   | Informationen rund um die Themen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrauenswürdige Quellen</li> <li>- Regelwerk während Corona</li> <li>- Mundschutz</li> <li>- Seelsorge</li> <li>- Hilfe bei Suizidgedanken, häuslicher Gewalt....</li> </ul> | <a href="https://www.blaues-kreuz.de/hinweise-zur-corona-pandemie/">Blaues Kreuz: Hinweise zur Corona-Pandemie (blaues-kreuz.de)</a>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Nebenan.de                                 | Beispiele, Projekt-Beschreibungen, Anleitungen, Tipps für Nachbarschaftshilfe und Vernetzung in der Umgebung im Lockdown | <a href="https://magazin.nebenan.de/tag/corona">https://magazin.nebenan.de/tag/corona</a>   |
| Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störung | Hinweis auf Vorschläge für Gruppenregeln unter Corona-Bedingungen des Selbsthilfebüros Niedersachsen                     | <a href="https://dgbs.de/service/news/Vorschlaege%20fuer%20Gruppenregeln%20in%20der%20Zeit%20der%20Corona-Pandemie-364">https://dgbs.de/service/news/Vorschlaege%20fuer%20Gruppenregeln%20in%20der%20Zeit%20der%20Corona-Pandemie-364</a> |

|  |
|--|
| <b>Kategorie: Kreative Ideen aus der Umfrage</b>   |
| Positivlisten erstellen. „Was habe ich für Möglichkeiten in meinem Umfeld“   |
| Virtuellen Spielabend oder Stammtisch ins Leben rufen  |
| Räume für Aktivitäten außerhalb von WfbM finden die weggebrochen sind (Sport)– die eigenen vier Wände sind häufig tabu.  |
| Ländlicher Raum: Zaungespräche mit den Nachbarn führen und so Nachbarschaftshilfe umsetzen   |
| Gemeinsame Treffen in der Natur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaziergänge</li> <li>- Fahrradtouren</li> <li>- Fotografieren</li> </ul>   |
| Nutzung von digitalen Medien - Messenger und Videotelefonie – Gruppen gegründet <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezepte verschickt und jedes Gruppenmitglied hat Bilder von gekochtem/gebackenem Essen gemacht (Koch- und Backgruppen)</li> <li>- Spazieren gehen und von der ersten Blüte ein Bild machen. Diese Sammeln und in der Gruppe teilen</li> <li>- Tanzunterricht hat per ZOOM stattgefunden</li> <li>- Watchparties</li> <li>- Sporttreffen &amp; Achtsamkeitsübungen (Yoga, Meditation) in der Gruppe</li> </ul> |
| Zu Hause Dinge aussortieren und über ebay Kleinanzeigen verkaufen  |
| Den Menschen Mut machen, alleine sein zu erlernen und das positive aus der Situation ziehen.   |
| Selbstgespräche mit sich selbst führen (mit klarem Kopf). Mut machen ein Instrument zu lernen, etwas Malen, seine Lebensgeschichte aufschreiben.   |
| Treffen mit weniger Menschen genießen und sich aufeinander konzentrieren   |
| Es wurde eine Schreibwerkstatt ins Leben gerufen-> Kreativität und Austausch gefördert, Kontakte gehalten und aufgebaut  |



Es wurde ein Hühnerstall gebaut -> Kreativität gefördert, Kompetenzen erweitert, Verantwortung übernommen= Strukturaufbau/ -stärkung

Es gab Peer-Gruppentreffen im Garten und gemeinsame Spaziergänge

-> Aufbau sozialer Kontakte mit Peers

-> Austausch über Befindlichkeiten und Herausforderungen

= Abwechslung und Entlastung durch Gespräche -> Verständnis durch Menschen mit Gemeinsamkeiten

Ein Instrument spielen

-> fördert Kreativität und seelisches Wohlbefinden sowie Musikalität

QuartierskoordinatorIn hat Nachbarschaftshilfe koordiniert

> Erstellen von Handzetteln + Verteilung im Quartier

> Telefonnummern gesammelt und Liste erstellt

> Einrichtung von Einkaufshilfen

Ehrenamtliche haben Kontaktstellen eingerichtet für ihr Umfeld

Durch digitale Medien wurden neue Möglichkeiten der Vernetzung gefunden (ZOOM/ Jitsi/ WhatsApp)

> neue Kontakte hergestellt

> Austausch

> Aufrechterhaltung sozialer Kontakte

> Gründung von Gruppen

Handzettel wurden im Treppenhaus aufgehängt

> Einkaufshilfe und Unterstützung bei Besorgungen

Freie Zeit wurde kreativ genutzt

> Stricken/ Häkeln

> Musik hören

und informativ

> Teilnahme an unterschiedlichen Internet-Vorträgen war kostenlos

## **Kategorie: Wünsche/ Anregung aus der Umfrage**

Verordnungen (Covid-19) in leichte Sprache umsetzen

Unterstützung bei Digitalen Medien und digitaler Kommunikation

- > Vermittlung digitaler Kompetenzen und Grundlagen
- > Thema Datenschutz
- > Thema Anwendung der Technik
- > Thema Stabile Internetverbindung
- > Schulungen, Kurse und Einführung in die Technik (z.B. Video-Chat-Programme)
- > finanzielle Hilfe bei der Beschaffung von Geräten

Unterstützung bei der Anwendung und Einführung in TeamViewer

-> TeamViewer ist eine Fernwartungssoftware für Screen-Sharing, Videokonferenzen, Dateitransfer und VPN

Medizinisches Ehrenamt kommt zu kurz

- > Öffentliches Interesse müsste noch mehr in Richtung Selbsthilfe gelenkt werden  
(Beispiel Bonn: Dort werden Studenten in die Selbsthilfe geschickt um diese kennen und schätzen zu lernen)

Finanzielle Hilfen für (Fach)-Bücher und Zeitschriften

Zugang zu Büchern in einer Bibliothek (Kostenfrei)

Auflistung von Hilfsangeboten / Adressen von Anlaufstellen

### **Wünsche von Angehörigen**

Leitfaden zur Hilfe bei Pflege

Mehr professionelle Hilfe wie psychiatrische Fachpflege, sozialrechtliche Unterstützung Im Hinblick auf die Sozialverwaltung (SGB 1 §13 und 15)

Abwechslung und Entlastung durch professionelle Gespräche mit Coach oder Therapeuten sowie Familie und Freunden für die Angehörigen

## Vom Team recherchiert

### [Begegnungsbox – sozialer Zusammenhalt statt social distancing – Interkular](#)

Solidarische Nachbarschaft zum Auspacken und Loslegen

### [Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V. | Blog \(caritasnet.de\)](#)

**Digitale Brieftauben – Sommer Version:** Postkarten aus dem Urlaub oder Balkonien an Menschen die nur gedanklich verreisen können. Implementierung App -> Postando (mit dem Handy ein Bild machen, direkt analoge A6-Postkarte verschicken-durch Gutscheincode kostenfreie Nutzung möglich)

### [Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V. | Blog \(caritasnet.de\)](#)

Menschen mit wenig Einkommen digital unter die Arme greifen. Spendensammlung von mobilen Endgeräten. Diese werden geprüft, gereinigt, mit Apps versehen und verteilt.

### [Initiativen der Nachbarschaftshilfe in Zeiten der Corona-Krise | Erzbistum Köln \(zusammen-gut.de\)](#)

Sammlung unterschiedlicher entstandener Angebote wie die oberen beiden und weitere wie z.B. Nachbarschaftssingen, Grußaktion für Seniorenheimbewohner, Nähen von Behelfs-Mund-Nasenschutz, Mutmachbriefe,

### [Corona Quarantäne Beschäftigung für Erwachsene» Buchbinderei Strandl](#)

Beschäftigungsideen für Erwachsene: vom Frühjahrsputz in den eigenen vier Wänden oder digital auf dem Rechner, Smartphone, über Sprache lerne und Projekte gestalten zu Musik, daily Flashmob, Foto- und Erinnerungsbüchern gestalten und Tipps für das Wellness zu Hause

### [Kreative Spiele für Zuhause \(projuventute.ch\)](#)

Spielideen für drinnen und draussen

### [Was tun bei Langeweile bei Kindern \(projuventute.ch\)](#)

Langeweile als Superfood für unser Gehirn. Lernen Langeweile zuzulassen und positives aus der Pandemie schöpfen

### [Engagement-Ideen gegen Corona-Frust – Freiwilligenagentur Magdeburg \(freiwilligenagentur-magdeburg.de\)](#)

Gabenzaun, Bienenwachstücher herstellen, Mutmacher im öffentl. Raum, bemalten Steine, freies musizieren, Bäume pflanzen von zu Hause, Anregungen zum Blut oder Plasma spenden, Stolpersteine putzen etc.

### [Dezentrales Theaterspiel für zuhause: Spiel im Lockdown - taz.de](#)

Theaterspiel für Zuhause – kooperatives Wohnzimmeradventure – über Telegramm – verschwundene Mitbewohnerin finden – Spuren zusammensetzen, kommunizieren, telefonieren etc.

### [Sozialleben in der Corona-Krise: Ideen für soziale Kontakte | Intergeneration](#)

Fortlaufende Kettengeschichten schreiben (am Ende der Seite)

[Eichstätt: Kreative Ideen für die Zeit der Corona-Krise - Jugendleitung des DJK-Diözesanverbandes Eichstätt präsentiert Spielesammlung - Pandemie als neue Chance für bessere soziale Beziehungen \(donaukurier.de\)](#)

Corona gerechte Spielanleitung

Hula-Hoop Reifen als Trainingsgerät sehr beliebt

> Facebook-Gruppen wurden gegründet

“The People Walker” - Idee aus den USA

-> Auch in Deutschland (Berlin) werden “Walks” angeboten - <https://spaziert.de/walker-werden/>

Je nach Qualifikation kannst du verschiedene Spaziergänge bzw. Walks anbieten

u. a. Sprachtandems, Spaziergänge mit Senior\*innen, Spaziergänge zu bestimmten Themen wie Politik, Kunst oder Musik

-> App für iOS und Android in Entwicklung

Bürgergärten erfahren neuer Beliebtheit

## Literaturrecherche

| ISBN/Link   | Titel  | Untertitel   | Herausgeber/Verfasser   |
|---|--|--|---|
| <a href="http://stay-in-touch.org/">http://stay-in-touch.org/</a> | Kollaboration von Kulturwissenschaftler~innen mit dem Ziel, eine Bibliothek von (philosophischen und kulturwissenschaftlichen) Texten zusammenzustellen, die dabei unterstützen, einen solidarischen und informierten Umgang mit der Pandemie zu finden. |  |   |
| 978-3-7344-1167-0   | Zivilgesellschaft in der Corona-Krise und ihre Gestaltungsaufgaben:  | Jahrbuch Engagementpolitik 2021                                    | Ansgar Klein, Rainer Sprengel, Johanna Neuling (Hg.). Wochenschau Verlag Dr. Kurt Debus GmbH              |
| 978-3-593-51323-2   | Gesellschaft als Risiko  | Soziologische Situationsanalysen zur Corona-Pandemie               | Lenz, Sarah<br>Campus Verlag  |
|   | Stress in der modernen Arbeitswelt   | Sonderanalyse: Digitalisierung und Homeoffice in der Corona-Krise. | Andreas Strom (Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit)<br>2020 Heidelberg: medhochzwei Verlag GmbH |

|                   |   |   |  |
|-------------------|---|---|--|
| 978-3-8376-5432-5 | Die Corona Gesellschaft                         | Analyse zur Lage und Perspektiven für die Zukunft                             | Michael Volkmer / Karin Werner (Hg.)<br>Zeigen Perspektiven für die Zeit nach der Krise auf und bieten der Öffentlichkeit Orientierung und der Wissenschaft Austausch  |
| 978-3-658-31760-7 | Kraftvoll führen in Krisenzeiten                | Erfolgreicher Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten                           | Schrör, Torsten<br>Auswirkungen von Krisen auf traditionelle Führung   |
| 978-3-658-31393-7 | Corona-Netzwerke                                | Gesellschaft im Zeichen des Virus   | Stegbauer, Christian/ Clemens, Iris (Hrsg.)<br>Folgen der Krise für Alltag, Kultur, Wirtschaft, Gesundheit und Politik   |
| 978-3-648-14790-0 | Krisen machen stark!                            | wie Sie Chancen mutig nutzen  | Sylvia E. Kernke / Rainer Hahne<br>Bessere Krisenvorbereitung für Privatpersonen und Unternehmen (Stärkung nach Krisen)  |
| 978-3-662-60536-3 | Durch die berufliche Krise und dann vorwärts    | wie Sie in und nach der Krise auf den Beinen bleiben                          | Heidrun Schüler-Lubienetzki/<br>Ulf Lubienetzki<br>frühzeitiges Erkennen und Prävention von Krisen (beruflicher Kontext)   |
| 978-3-8379-3035-1 | Die Pandemie als psychologische Herausforderung | Ansätze für ein psychosoziales Krisenmanagement                               | Steven Taylor<br>Mit der Zielsetzung, diese psychosoziale Dimension stärker zu beleuchten, erschien im Herbst 2019 die englischsprachige Originalausgabe dieses Buches – nur wenige Wochen vor dem Ausbruch von COVID-19 im chinesischen Wuhan.                                  |
| 978-3-608-98411-8 | Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise           | Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer | Bering, Robert / Eichenberg, Christiane (Herausgeber*in)<br>allgemeine psychotherapeutische Möglichkeiten - Maßnahmen für spezifische Personengruppen – Möglichkeiten der Prävention und der Früherkennung von Belastungsfolgen - Einsatzmöglichkeiten von Online-Psychotherapie |