

Was man über das

Corona-Virus wissen muss

Händewaschen

Gründliches Händewaschen ist eine ganz zentrale Abwehrstrategie gegen das Corona-Virus. Wie das funktioniert, kann man sich z.B. auf diesem lustigen Video ansehen: kuk.bz/maa. Und wie wichtig es ist, lernt man von diesen sehr eindrücklichen Fotos im »Tagesspiegel«: kuk.bz/2qu

Symptome

Die Symptome von Covid-19 ähneln auf den ersten Blick einer Erkältung oder einer Grippe. Besonders auffällig dabei sind Fieber und ein trockener Husten. Bereits im März hat der »Spiegel« die wichtigsten Ähnlichkeiten und Unterschiede übersichtlich zusammengestellt: kuk.bz/6ut

Abstand halten

Das Virus überlebt auch eine Weile auf Oberflächen, wird aber anscheinend vor allem durch Anhusen oder eine feuchte Aussprache weiter verbreitet. Deshalb gilt: Zu Menschen, die nicht im gleichen Haushalt wohnen, mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand halten! Schwere Zeiten für Leute, die gerne mit anderen rumknutschen.

Mundschutz

Normale Atemschutzmasken schützen vermutlich nicht vor Corona, können aber evtl. verhindern, dass andere von einem selbst ungewollt angesteckt werden. Da der Markt inzwischen leergekauft ist, sollten professionelle Masken Ärzten und Pflegern vorbehalten bleiben. Es wird aber zunehmend als »Akt der Höflichkeit« angesehen, sich selber welche zu basteln.

In Leichter Sprache

Das Bundesgesundheitsministerium hat unter kuk.bz/rj3 wichtige Informationen in Leichter Sprache zusammengestellt mit einem PDF, das man sich herunterladen kann. Überhaupt sind auf der Corona-Seite des Ministeriums sehr viele nützliche Beiträge, Tipps, Links und Informationsplakate versammelt – darunter auch ein Video in Gebärdensprache.

Neueste Zahlen

Die offiziellen Zahlen zu den Corona-Infizierten in Deutschland und in den einzelnen Bundesländern werden jeden Tag gegen 10 Uhr vom Robert Koch Institut mit Stand 0:00 Uhr unter www.rki.de bekannt gegeben. Meistens sind sie dann aber auch schon wieder überholt. Aktueller und genauer ist die Datensammlung der Morgenpost: kuk.bz/ntn.

Berliner Regeln

Der Berliner Senat hat mit Wirkung vom 23. März umfangreiche Kontaktbeschränkungen beschlossen. Eine sehr hilfreiche Übersicht dazu findet sich auf www.berlin.de/coronamaßnahmen. Dort gibt es auch weitere Erläuterungen für Handel, Gastronomie, Schulen, Krankenhäuser, Pflegeheime und für Privatpersonen.

Bloß keine Langeweile

Online-Plattformen können helfen

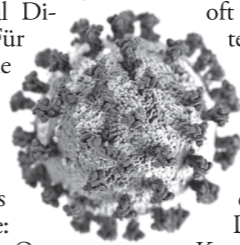
Der beste Weg, die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen, ist die Vermeidung von Kontakten, das sogenannte »Social Distancing«. Für Menschen, die wenig verlässliche Freunde haben und Hilfe brauchen, gibt es viele Angebote:

- Über die Online-Plattform nebenan.de können sich Nachbar*innen recht einfach vernetzen.
- Bei der Telegramm-Gruppe »Corona Kreuzberg« wird ebenfalls Unterstützung koordiniert.
- »Wir gegen Corona« bringt Hilfsbedürftige und Helfer aus der Nachbarschaft zusammen.
- Über »KreuzbergHilft bei Corona« bei Twitter lassen sich Informationen austauschen.
- Wer selbst etwas tun will, findet vielleicht bei Vostel.de eine passende Organisation für sein Online-Volunteering.
- Ein überaus lebendiger Austausch zu allen Coro-

na-Themen und -Problemen herrscht in der Facebook-Gruppe »Corona Help Team Berlin«.

»Social Distancing« kann oft auch schlechte Stimmungen bedeuten. Irgendwann ist die Wohnung aufgeräumt und dann fällt einem leicht die Decke auf den Kopf. Vor allem für kranke Menschen ist das besonders in diesen schwierigen Zeiten eine Herausforderung.

- Die Deutsche Depressionshilfe bietet im Netz Tipps während der Corona-Krise an.
- Bei HelloBetter gibt es viele Texte, Tipps und Ratschläge zur psychologischen Versorgung.
- Wenn dann doch die Langeweile plagt, dem hilft im Netz zum Beispiel
- die freie Lernplattform Serlo mit vielen spannenden Kursen;
- Gratis-Kunst des Museum of Modern Art in New York auf YouTube
- oder diese schöne Gemeinschaft: kuk.bz/4nk mh



»Miteinander, füreinander, gemeinsam gegen Corona!«

Marie Hoepfner erklärt, wie mog61 für Zusammenhalt in schwierigen Zeiten kämpft

Durch die Corona-Pandemie hat sich unser Alltag drastisch verändert.

Auch der Verein mog61 – Miteinander ohne Grenzen e.V. ist in seiner Tätigkeit stark eingeschränkt. Alle unsere Aktivitäten sind derzeit bis auf Widerruf ausgesetzt.

Aber unser Motto »Miteinander sind wir stark« gilt natürlich umso mehr in Zeiten von Covid-19. Wir möchten in dieser herausfordernden Situation zu einem solidarischen Miteinander und einer verlangsamt Ausbreitung des Virus sichtbar beitragen.

Helfen bedeutet im Moment, auf soziale Aktivitäten zu verzichten. Aber helfen kann man auch kontaktlos:

- Wir sammeln auf unserer Webseite unter »Miteinander, füreinander, gemeinsam gegen Corona!« gute Beispiele, wie man sich gegenseitig beistehen kann.
- Durch unser Netzwerk bieten wir Hilfen für Einkauf, Gassi gehen, Müll runterbringen und ähnliches an.
- Wir koordinieren die Unterstützung im Kiez



WIRKT INZWISCHEN SEHR FREMD, ist aber noch gar nicht lange her. Dieses Jahr wird es wohl kein mog-Straßenfest in der Mittenwalder geben. Foto: mog61

im Zusammenhang mit der Corona-Krise. Bei uns melden sich viele Menschen, die sich engagieren wollen.

- Wie beim Straßenfest bieten wir kleine Fahrrad-Reparaturen kostenlos an. Fahrräder sind im Moment das Fortbewegungsmittel der Wahl.
- Wir haben »Gaben-zäune« eingerichtet für Spenden an Obdachlose und Bedürftige.

Mundschutz-Masken, bunt und kostenlos

In der Corona-Krise gibt es einen großen Bedarf an Atemschutzmasken.

Wir starten deshalb ein neues Projekt: Mit dem Stoff, den wir freundlicherweise von dem Geschäft »Die WollLust« in der Mittenwalder Straße erhalten haben, näht Marianne kostenlose Mund-Nasen-Schutzmasken.

Um mehr und schneller Masken zu produzieren, suchen wir freiwillige Näher*innen und Helfer*innen, die bei der Herstellung Aufgaben übernehmen können. Folgende Arbeitsteilung ist vorgesehen: Maske zuschneiden, falten, Bügeln und Maske fertig nähen. Marianne, die für mog61 das Projekt

»Nähen ohne Grenzen« geleitet hat, ist gelernte Schneiderin und begleitet euch bis zu der fertigen Maske.

Achtung: Ein solcher Mundschutz ist weder geprüft noch zertifiziert. Er bietet keinen Schutz gegen Covid-19, kann aber die Verbreitung von Tröpfchen reduzieren und das Risiko einer Schmierinfektion durch Berührung des Gesichts mit den Händen mindern. Er entbindet nicht von der Einhaltung der empfohlenen Hygieneregeln wie Abstand halten und sorgfältiges Händewaschen.

Wem es schon im normalen Leben schwer fällt, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, hat es angesichts von Isolation und Ausgangsbeschränkungen nicht leichter. Außerdem vermissen viele sicherlich auch das tägliche Abend-Bierchen in der Eckkneipe.

Zweimal die Woche online plaudern

Deshalb wollen wir ohne Körperkontakt zusammenrücken und bieten regelmäßig zweimal pro Woche online eine Video- oder Audio-Konferenz an, bei der die Teilnehmer*innen sich unterhalten, Tipps zu Online-Kulturangeboten oder einfach nur Ratschläge gegen die Langeweile austauschen können. Wir wollen damit den Zusammenhalt fördern, die Nachbarschaftshilfe unterstützen und für Unterhaltung sorgen. Wir sind füreinander da, wir gestalten und sehen nicht nur zu!

Wer Unterstützung anbieten will, selbst benötigt oder jemanden kennt, der welche braucht, meldet sich bitte unter info@mog61ev.de

Nachbarschaftshaus bietet Unterstützung an

Aber bis auf Weiteres keine Veranstaltungen in der Urbanstraße

Liebe Nachbarinnen, liebe Nachbarn, aufgrund der aktuellen Situation finden im Nachbarschaftshaus Urbanstraße bis auf weiteres keine Veranstaltungen, Gruppentreffen und auch kein Publikumsverkehr statt, ebenso nicht in unseren anderen beiden Nachbarschaftstreffpunkten:

- Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße, 12, 10961 Berlin
- Kreuzberger Stadtteilzentrum, Lausitzer Str. 8, 10999 Berlin

Wir sind aber weiterhin telefonisch oder per Email für Sie erreichbar, gerade in dieser Ausnahmesituation! Sollten Sie Unterstützung benötigen oder einen dringenden Bedarf an unserer Unabhängigen Sozialberatung haben, sind wir für Sie da. Falls Sie zu einer der durch die derzeitige Pandemie (Coronavirus SARS CoV 2) besonders betroffenen Risikogruppen gehören (aufgrund hohen Alters, Immunschwäche oder

bestimmter Grunderkrankungen), möchten wir Sie dabei unterstützen, gesund und versorgt zu bleiben. Was wir im Rahmen nachbarschaftlicher Unterstützung z.B. übernehmen oder anbieten können zu vermitteln:

- Einkäufe (z.B. Lebensmittel) und Besorgungen (z.B. Apotheke)
- Ihren Hund ausführen
- Gespräche
- Sie erreichen uns bei Bedarf per Telefon zu den üblichen Zeiten:
- Montag – Freitag von 10:00 – 18:00 Uhr im

Nachbarschaftshaus unter Tel: 030 / 690 497 0, Email: [offener-bereich\(at\)nachbarschaftshaus.de](mailto:offener-bereich(at)nachbarschaftshaus.de)

- Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße, Montag – Freitag von 9:00 – 18:00 Uhr, Tel.: 030 / 285 08 442, Email: [mgh-gneisenau\(at\)nachbarschaftshaus.de](mailto:mgh-gneisenau(at)nachbarschaftshaus.de)
- Kreuzberger Stadtteilzentrum, Montag – Donnerstag, Tel. 030 / 612 66 66, Email: [stadtteilzentrum\(at\)nachbarschaftshaus.de](mailto:stadtteilzentrum(at)nachbarschaftshaus.de)

Wenn Sie sich im nachbarschaftlichen Umfeld mit oben genannten

oder anderen Angeboten unterstützend engagieren können und möchten, melden Sie sich bitte gerne in der FreiwilligenAgentur Willma, telefonisch unter 030 / 311 66 00 77 oder per Email: info@die-freiwilligenagentur.de. Schauen Sie für weitere Informationen dazu auch gerne auf unsere Webseite: www.die-freiwilligenagentur.de Bleiben Sie gesund! Herzliche Grüße vom Team des Nachbarschaftshauses Urbanstraße. nhu