

# Wir engagieren uns bei der Bewältigung der Corona-Krise

Wir stehen auch in der Coronaviruskrise zusammen.



[www.sovd.de/corona](http://www.sovd.de/corona)

# Inhalt

- 4 Vorwort Christel Mayer**
- 6 Wie wir uns im Verband gegenseitig helfen können**  
Wohlfühlanrufe | E-Mails und Briefe | Briefe zu Geburtstagen und Trauerfällen |  
E-Mail-Verteiler des OV/KV aufbauen oder vervollständigen | WhatsApp, Skypen  
und digitale Vorstandssitzungen
- 10 Wie wir uns gesellschaftlich einbringen können**  
Gabenzäune | Lebensmittel an Bedürftige spenden | Kochen für Helfer\*innen |  
Kreativ sein | So kommen Sie mit Ihrer Aktion in die Presse
- 13 Wie wir uns politisch einbringen können**  
Webinare | Onlinepetitionen
- 14 Damit Corona nicht auf die Stimmung drückt**  
Tagesstruktur schaffen und leben | Tipps für Ihre seelische Gesundheit | Sich selbst  
gut und wohldosiert informieren | Hinweise für an Depression erkrankte Menschen
- 19 Infos zum Coronavirus**  
Wie merke ich, ob ich infiziert bin? | So wird das Virus übertragen | So kann man sich  
schützen – diese Maßnahmen wurden eingeleitet | Besuche bei Ärzt\*innen und Barrierefreiheit |  
Coronatest und CovApp
- 22 Das ändert sich in Kliniken und bei ärztlichen Behandlungen**  
Fristverlängerungen bei Physio-, Ergo-, und Logotherapie | Besuche bei Ärzt\*innen,  
Operationstermine, Rezepte und Medikamentenversorgung | Keine Besuche in Krankenhäusern
- 23 Weitere Hinweise und Tipps**  
Aktiv werden gegen häusliche Gewalt | Achtung, Trickbetrug!
- 25 Hör- und Lesetipps**
- 26 Kontakt zum Landesverband**
- 27 Anhänge**  
Musteranschreiben (allg. Gruß, Geburtstag, Trauer) | Gesprächsleitfaden Wohlfühlanrufe |  
Fax/Mailvorlage Gehörlose | Tipps für FFP2-Masken und Medizinische Masken

# Vorwort



**Christel Mayer**  
Landesfrauensprecherin

Im SoVD zählt das Wir. Das gilt auch für Zeiten wie diese, in denen persönliche Treffen und Veranstaltungen nicht möglich sind! Die Bewegungsfreiheit in unserem Land ist stark eingeschränkt und das öffentliche Leben auf ein Minimum reduziert. Neben den Herausforderungen und neuen Lebenssituationen, die wir Tag ein Tag aus zu bewältigen

haben, werden wir auch mit einer Flut an immer neuen Informationen konfrontiert. Um Sie vor diesem Berg an Informationen nicht alleine stehen zu lassen hat der Landesverband Bayern des SoVD für

Sie wichtige Informationen zusammengetragen und in dieser kleinen Broschüre gebündelt.

Seit über 100 Jahren setzt sich der SoVD, Ihr Sozialverband Deutschland - hier in Bayern, für sozial Benachteiligte und damit für soziale Gerechtigkeit ein. Er vertritt die Auffassung, dass Hilfsbereitschaft und soziales Engagement unweigerlich mit der Durchsetzung von politischen Forderungen einhergeht. Auch die aktuelle Situation wird unser Vereinsleben verändern. Was aber bleibt ist unser Engagement. Der SoVD setzt sich für soziale Gerechtigkeit, für den Erhalt und den Ausbau der sozialen Sicherungssysteme in Bayern ein.

Wir bilden generationsübergreifend eine starke Gemeinschaft, nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ und gemeinsam werden wir auch diese Krise meistern. Wir wollen diese Werte gerade jetzt in der aktuellen Corona-Situation weiterleben und ein Zeichen setzen!

Die Dinge, die für uns bisher selbstverständlich waren, sind zurzeit zum Teil nicht mehr möglich und wären auch mit der gebotenen Vorsicht nicht umsetzbar. Damit das Miteinander vor Ort aber erhalten bleibt kann und wir uns weiterhin um unsere Mitmenschen kümmern können, gibt Ihnen der Landesverband Bayern ein paar Anregungen an die Hand, wie Sie sich auch in Zeiten von Corona für andere stark machen können.

In der Anlage finden Sie zudem zahlreiche Musterschreiben und Informationen zu FFP2-Masken.

Bleiben Sie gesund, damit Sie auch weiterhin Ihrem Umfeld helfen und es unterstützen können, denn dafür stehen wir als Ihr Sozialverband in Deutschland.

Ihre

**Christel Mayer**

Landesfrauensprecherin  
Landesverband Bayern



Vorlage für Collage: © BrAt82 - stock.adobe.com / © travelview - stock.adobe.com

## WAS WIR TUN KÖNNEN

# Wie wir uns im Verband gegenseitig helfen können

### Wohlfühlanrufe

Telefonate sind das einfachste Mittel, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Alle sind, sofern sie nicht außerhalb der eigenen Wohnung arbeiten, Ärzt\*innen aufsuchen 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 ein 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 die SoVD-Geschäftsstelle oder die Landesgeschäftsstelle können 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 Wohlfühle-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, am schwarzen Brett im Supermarkt oder an ähnlich sichtbaren Stellen an.

### **Das sollten Sie beachten**

Alle Mitglieder eines Ortsverbandes/ Kreisverbandes sollten persönlich angerufen werden. Die dafür nötigen Telefonlisten kann Ihnen Ihre jeweilige SoVD-Geschäftsstelle zukommen lassen.

Bitte fragen Sie hier direkt nach. Alle Mitglieder Ihres Orts-/Kreisverbandes können mitmachen.

### **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.

### **Vorbereitungen der Team-Mitglieder**

Im Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe im Anhang finden Sie allgemeine Tipps, Hinweise zur Gesprächseröffnung, -führung und -beendigung.

**Motivieren Sie Ihre Verbandsmitglieder und überlegen Sie, wie Sie helfen können. Hier finden Sie ein paar Anregungen.**

### **E-Mails und Briefe**

Eine gute Alternative oder Ergänzung zu Anrufen sind E-Mails oder auch das Schreiben von Briefen. 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 Geburtstagen oder Trauerfällen**

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

### **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, die zuständige SoVD-Geschäftsstelle 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/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-/78538](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-/78538)
- YouTube-Kanal „Helga hilft“ mit Erklärungen zu WhatsApp, Apps und Mediatheken:  
[www.youtube.com/user/OKMAINZ/search?query=Helga](http://www.youtube.com/user/OKMAINZ/search?query=Helga)

- So installieren und nutzen Sie Skype für Videokonferenzen:  
[praxistipps.chip.de/skype-installieren-und-einrichten\\_24205](http://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](http://www.youtube.com/channel/UCmojg2uFjXPfnPNRmybSaWg/search?query=Senioren)



Pixabay / Gerd Altmann

## WAS WIR TUN KÖNNEN

# Wie wir uns gesellschaftlich einbringen können

Selbstverständlich können wir auch über die Grenzen unseres Verbandes hinaus tätig werden. Wir können den Menschen, die in dieser Situation besonders benachteiligt oder belastet werden, unsere Unterstützung anbieten.

Dabei müssen natürlich weiterhin die bestehenden Kontakteinschränkungen und Hygienevorschriften beachtet werden. Grundsätzlich bietet es sich an, vorher mit den Menschen, die Sie unterstützen möchten, Kontakt aufzunehmen, denn niemand weiß besser, welche Unterstützung benötigt wird, als die Betroffenen selbst. Gleichzeitig können wir so unsere lokalen Netzwerke ausbauen, neue Menschen kennenlernen und auf den SoVD aufmerksam machen.

### Gabenzäune

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 einen Gabenzaun einrichten indem sie an prägnanten Orten Lebensmittel oder Hygieneartikel in Plastiktüten hängen

und 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.)!“

Recherchieren Sie, ob es in Ihrem Ort schon einen Gabenzaun gibt und beteiligen Sie sich an der Aktion. Sollte es noch keinen Gabenzaun geben, stimmen Sie sich bei der Einrichtung eines Gabenzaunes unbedingt mit der Stadt- oder Gemeindeverwaltung ab. Sollten Sie Unterstützer\*innen für diese Aktion benötigen, fragen Sie z. B. bei Kirchengemeinden oder anderen Verbänden und Vereinen nach.

### Lebensmittel an Bedürftige spenden

Eine sehr einfache und öffentlichkeitswirksame Hilfsaktion ist es, einen Supermarkt zu bitten, für einen von Ihnen festgelegten Betrag in Ihrem Auftrag Lebensmittel für Bedürftige zur Verfügung



© snapshot-photography/T.Seeliger - stock.adobe.com

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 Helfer\*innen

Ehrenamtlich Aktive und Menschen, die gerade maßgeblich dabei helfen, dass unsere Versorgung weiterhin funktioniert (Pflegekräfte, Angestellte im Supermarkt, Katastrophenschutz, Polizei etc.) freuen sich bestimmt, wenn Sie ab und zu etwas Selbstgekochtes zu essen bekommen. Nehmen Sie Kontakt mit z. B. Supermärkten auf und fragen Sie nach, ob und wie Sie den Angestellten oder Helfer\*innen eine Mahlzeit zubereiten und zukommen lassen können. Die betroffenen Personen können Ihnen mit Sicherheit am besten sagen, wie Sie sie derzeit am besten unterstützen können.

### **Kreativ sein**

Sie können auch in Ihrem Haus oder Ihrer Nachbarschaft Tauschkisten einrichten, in denen Sie Dinge, die Sie aktuell nicht mehr benötigen, anderen zur Verfügung stellen können. Gerade Wolle, Stoffreste, Bücher oder z. B. Puzzle können Menschen dabei helfen sich zu beschäftigen. Beschriften Sie die Tauschkiste, damit Ihre Nachbarschaft sich an der Aktion beteiligen kann und achten Sie darauf, dass die Kiste an einem geeigneten und zugänglichen Ort steht. Sie sollte wettergeschützt aufgestellt werden, keine Wege blockieren aber dennoch leicht zugänglich für alle Interessierten sein. Sollte eine Tauschkiste nicht möglich sein, können Sie auch Bücherschränke aufsuchen. Dort können Sie gelesene

Bücher ablegen für andere und von anderen abgelegte Bücher kostenlos mitnehmen. Befragen Sie Ihre Online-suchmaschine, ob und wo es einen Bücherschrank in Ihrer Nähe gibt.

### **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 an den hier aufgeführten Aktivitäten beteiligen, hat der Landesverband eine Muster-Pressemitteilung vorbereitet. Diese können Sie über unsere Landesgeschäftsstelle anfordern.

## WAS WIR TUN KÖNNEN

# Wie wir uns politisch einbringen können

Trotz der Kontaktverbote können wir uns weiterhin sozialpolitisch einbringen. Sie können die Zeit nutzen, um sich mit Hilfe von Webinaren politisch weiterzubilden. Sie können aber auch in Petitionsportalen stöbern und schauen, welche Petition Sie mit Ihrer Stimme unterstützen möchten. Zusätzlich zu den unten beschriebenen Wegen stehen Ihnen natürlich auch alle anderen Kontaktmöglichkeiten zu Ihren politischen Vertreter\*innen offen. So können Sie Ihr Anliegen wie gewohnt telefonisch oder per Mail an Ihre Landtagsabgeordneten senden. Die Kontaktdaten der Abgeordneten finden Sie auf der Homepage des Landtags sortiert nach Wahlkreisen

<https://www.bayern.landtag.de/abgeordnete/abgeordnete-von-a-z/>

## Webinare

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 auf den Homepages der politischen Stiftungen der im Landtag vertretenen Parteien vorbei.

So bieten

- die Friedrich-Ebert-Stiftung  
<https://www.fes.de/akademie-fuer-soziale-demokratie/webinare>
- die Konrad-Adenauer-Stiftung  
[www.kas.de/de/web/politische-bildung/veranstaltungen](http://www.kas.de/de/web/politische-bildung/veranstaltungen)
- die Heinrich-Böll-Stiftung  
[greencampus.boell.de/de/digital-lernen](http://greencampus.boell.de/de/digital-lernen)
- sowie die Friedrich-Naumann-Stiftung  
[shop.freiheit.org/#Veranstaltungen/](http://shop.freiheit.org/#Veranstaltungen/)  
aktuell Webinare an.

## Onlinepetition

Auf Petitionsportalen lassen sich eine Vielzahl von Petitionen an die Bundes- und Landespolitik finden. Stöbern Sie durch die verschiedenen Petitionen und unterstützen Sie jene, die Sie für wichtig halten. Alles was Sie benötigen ist eine funktionierende E-mailadresse. Wie genau Sie die Petitionen unterstützen können, wird Ihnen auf den Seiten der Portale gezeigt.

Beispiele für Petitionsportale:

- [epetitionen.bundestag.de/epet/petuebersicht/mz.nc.html](http://epetitionen.bundestag.de/epet/petuebersicht/mz.nc.html)
- [openpetition.de/?status=in\\_zeichnung](http://openpetition.de/?status=in_zeichnung)
- [change.org/petitions](http://change.org/petitions)



© Halfpoint - stock.adobe.com

## WAS WIR TUN KÖNNEN

# 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. Wir alle möchten nicht, dass uns die Decke auf den Kopf fällt. Die aktuellen Kontaktbeschränkungen führen leider dazu, dass wir unfreiwillig mehr Zeit zuhause verbringen als sonst üblich. Da hilft es, schon lange Liegengebliebenes endlich abzuheften oder aufzuräumen, kreativ zu werden und neue Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden.

## Das können Sie tun:

- Tagesstruktur schaffen
- In Kontakt bleiben: Telefonieren und WhatsAppen (mit Eltern, Kinder, Enkel\*innen, Freund\*innen, Nachbar\*innen, entfernte Verwandtschaft), auf mindestens zwei Meter Abstand über den Gartenzaun oder aus dem Fenster mit den Nachbar\*innen quatschen, Briefe schreiben
- Aufräumen und Putzen, Kleiderschrank ausmisten
- Sich Hilfe organisieren, wenn Sie selbst welche brauchen
- Versicherungen und Finanzen überprüfen
- Lesen (Bücher für andere vor die Tür stellen) und Vorlesen
- Hörbüchern oder -spielen lauschen
- Puzzeln (Falls Sie nicht genügend haben: Rufen Sie eine Puzzle-Tauschbörse ins Leben!)
- Malen, Basteln, Kunst aus Papier und Pappe
- Stricken, Häkeln, Nähen, Heimwerken
- Kreuzworträtsel, Sudoku
- Spielen (Karten- und Brettspiele, Videospiele)
- Musik machen, laut singen oder ein bisschen tanzen
- Fotos sortieren
- Tagebuch schreiben
- Ehrenamtlich aktiv werden
- Ehrenamtliche Helfer oder Pflegekräfte bekochen
- Kochen und backen, Rezeptbuch aktualisieren
- 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)
- PC-Arbeit, Recherche im Internet, Durchstöbern der Mediatheken, z. B. ein Besuch der ZDF-Kunsthalle, die einem digitale Führungen durch verschiedene Museen anbietet:  
<https://digitalekunsthalle.zdf.de/index.html>
- Garten- und Balkonarbeit, Gemüse und Obst aussäen



© bobex73 - stock.adobe.com

## 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. Jede\*r 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 Freund\*innen. Weiteres ist zu finden unter

- [www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html](http://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html)
- [www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/](http://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/)

## Sich selbst gut und wohldosiert informieren

Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Lassen

Sie sich nicht Bange machen, greifen Sie stattdessen auf vertrauenswürdige Informationsquellen zurück:

- Weltgesundheitsorganisation (WHO): [www.who.int](http://www.who.int)
- Bundesgesundheitsministerium und Robert-Koch-Institut (RKI):
  - [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html)
  - [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Bayern <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/>
- Kommunale Gesundheitsämter oder öffentlicher Gesundheitsdienst
- Die eigene Hausarztpraxis
- Infos in Leichter Sprache:
  - [www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS\\_Corona-Ratgeber\\_tab-gesamt.html](http://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html)
  - [www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/corona-virus\\_leicht\\_2020-04-27-bf\\_web.pdf](http://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/corona-virus_leicht_2020-04-27-bf_web.pdf)
  - <https://www.zusammengegencorona.de/leichtesprache/>

Die Nachrichten öffentlich-rechtlicher Anbieter und von Lokalzeitungen sind zumeist seriös und gut recherchiert:

- Deutschlandfunk (DLF), auch [www.dradio.de](http://www.dradio.de)
- ARD und ZDF, Fernsehen und [www.ard.de](http://www.ard.de) sowie [www.zdf.de](http://www.zdf.de)

**Es ist wichtig, dass Betroffene gegensteuern, wenn die Sorgen und Ängste wegen des Coronavirus nun stärker wahrgenommen und ins Zentrum gerückt werden.**



© pololia - stock.adobe.com

- BR Fernsehen und Radio sowie [www.br.de](http://www.br.de)

**Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe gibt auf ihrer Internetseite Hinweise für an Depression Erkrankte:**

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

### 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.

### Kontakte

Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freund\*innen 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 Depressions-schwere. 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 Besuch von Ärzt\*innen. Psychotherapie ist eine „notwendige medizinische Leistung“. Falls Sie aufgrund einer Quarantäne nicht zu Ihren Psychotherapeut\*innen 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.

### 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](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool)

Sorgen und Ängste, z. B. mit der Telefonseelsorge unter **0800 1110111** oder **0800 1110222**.

Praxen von Hausärzt\*innen, Fachärzt\*innen und psychiatrische Kliniken sind nach wie vor geöffnet. Scheuen Sie sich nicht, in Krisen nach Hilfe zu fragen!

### Weitere telefonische/digitale Unterstützungsangebote:

- Ein gute Adresse gerade für Senior\*innen, die einsam sind, ist das Silbernetz unter **0800 4708090** oder [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)
- [www.diskussionsforum-depression.de](http://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](http://www.u25-deutschland.de) oder [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)
- Retla-Aktion „Telefon-Engel“:  
**089/18 91 00 26** oder [www.retla.org/telefonengel](http://www.retla.org/telefonengel)



© lev dolgachov - stock.adobe.com

**Bleiben Sie aktiv!**  
Eine Runde spazieren, joggen  
oder mit dem Fahrrad fahren  
wirken Wunder.

## HINWEISE UND TIPPS

# Coronavirus: So wirkt es sich auf Gesundheit, Versorgung & Co. aus

### Wie merke ich, ob ich infiziert bin?

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 und wie man eine Ansteckung vermeidet.

In erster Linie können Erkrankungen der Atemwege ausgelöst werden. Am häufigsten sind Symptome wie Fieber, trockener Husten und Kurzatmigkeit. 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. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patient\*innen auf, die älter waren und/oder chronische Grunderkrankungen hatten.

Symptome	COVID-19	Grippe	Erkältung
Trockener Husten	●●●	●●●	●●
Schleimiger Husten	□□	□□	●●●
Fieber	●●●	●●●	○
Geschmacks-/Geruchsverlust	●●●	□□	□□
laufende Nase	●●	●●	●●●
Niesen	□□	○	●●●
Halsschmerzen	●●	●●	●●●
Atemnot	●●	□□	□□
Kopfschmerzen	●●	●●●	○
Gliederschmerzen	●●	●●●	●●●
Schlappeheit	●●	●●●	●●
Durchfall	○	●	□□

●●● Häufig 
 ●● Manchmal 
 ● Wenig 
 ○ Selten 
 □□ Nicht

COVID-19, Grippe, Erkältung: Da sind die Symptome  
Quelle: WHO, CDC, Deutsche Welle

Stand: Nov. 2020

## 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 Tage.

Informationen zu neuen SARS-CoV-2-Virusvarianten aus Großbritannien und Südafrika (Stand: 20.01.2021) erhalten Sie unter:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Virusvariante\\_Grossbritannien.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Virusvariante_Grossbritannien.html)

## So kann man sich schützen. Diese Maßnahmen wurden eingeleitet.

### Vorsorge

Zur Vorsorge gelten ähnliche Tipps wie gegen die Grippe: Händewaschen (ca. 30 Sekunden mit Seife), Mindestabstand – auch mit Mund- Nasenschutz – zu anderen einhalten (1,5-2 Meter) und Vorsicht beim Husten/Niesen (in die Armbeuge, wenn möglich, von Menschen weg drehen).

### Kontaktsperre

Die aktuelle Kontaktsperre in Bayern sieht vor:

1. Die Bürger\*innen 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 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.  
[www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/index.php](http://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/index.php)

### Besuche bei Ärzt\*innen und Barrierefreiheit

Wenn Sie befürchten, am Coronavirus erkrankt zu sein, sollten Sie Ihre Ärzt\*innen nicht direkt in ihren Praxen aufsuchen. Rufen Sie die Praxis bzw. die zuständigen Stellen an. Wenn Sie einen Bedarf an Gebärden- und/oder Dolmetscher\*innen 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.

### Coronatest und CovApp

Melden Sie sich zunächst telefonisch oder schriftlich (E-Mail, Fax) bei Ihren Haus-



© Tatyana Gladskih - stock.adobe.com

ärzt\*innen. Wenn Sie Symptome für Corona aufweisen, werden die Ärzt\*innen einen Test empfehlen. Das gilt dann, wenn Sie Kontakt zu Corona-Infizierten hatten oder eine Reise in ein Risikogebiet (das auch in Deutschland liegen kann) unternommen haben. Das Praxisteam 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 eine\*n Mediziner\*in kontaktieren sollten. Dieser Test gibt nur Hinweise, ob Sie Kontakt zu Ihrer Praxis aufnehmen sollte. Er liefert keine Informationen, ob Sie tatsächlich mit dem Coronavirus infiziert

sind.  
[covapp.charite.de](https://covapp.charite.de)

#### **Wann Sie den Notruf wählen sollten**

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

## HINWEISE UND TIPPS

# Das ändert sich in Kliniken und bei ärztlichen Behandlungen

### **Fristverlängerungen bei Physio-, Ergo- und Logotherapie**

Sie haben eine Physio-, Ergo- oder Logotherapie begonnen beziehungsweise diese sollte in Kürze beginnen?

Die Vorgabe, wonach Verordnungen von Heilmitteln (ärztliche und auch zahnärztliche Heilmittelverordnungen) bei einer Unterbrechung der Leistung von mehr als 14 Tagen ihre Gültigkeit verlieren, ist ausgesetzt. Die Regelung wurde bis zum 31.03.2021 verlängert. Für aktuelle Informationen zu Ihrer Physio-, Ergo- oder Logotherapie nehmen Sie am besten Kontakt mit Ihrer behandelnden Praxis auf. Dort erfahren Sie tagesaktuell, welche Auswirkungen das Coronavirus auf Ihre Behandlung hat.

### **Besuche bei Ärzt\*innen, Operationstermine, Rezepte und Medikamentenversorgung**

Wenn bei Ihnen Termine bei Ärzt\*innen oder Operationstermine bevorstehen, sollten Sie im Vorfeld dringend abklären, ob der Termin planmäßig stattfindet.

Wer ein Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente braucht, sollte dies telefonisch in der Praxis anfordern. Die Kassenärztliche Vereinigung rät Patient\*innen 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 Morphin 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, falls nötig, mit der zuständigen Praxis besprechen.

### **Keine Besuche in Krankenhäusern**

Aufgrund von Hygienemaßnahmen dürfen aktuell Patient\*innen 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 Palliativpatient\*innen erlaubt, ihre Angehörigen zu besuchen. Dies ist eine äußerst belastende Situation für Patient\*innen und Angehörige. Momentan kann nur telefoniert werden. Wenn Patient\*innen nicht selbst sprechen können, können Sie sich nur mit dem Krankenhauspersonal (Ärzt\*innen, Pflorgeteam) in Verbindung setzen.

## HINWEISE UND TIPPS

# Weitere Hinweise und Tipps

### Aktiv werden gegen häusliche Gewalt

In Zeiten, in denen sich viele Menschen die meiste Zeit zuhause aufhalten, steigt auch das Risiko für Gewalt und Krisen sowie Demütigung. Hauptsächlich wird vermutet, dass das auch auf den Druck und die Sorgen durch Lockdown und wirtschaftliche Unsicherheit zurückzuführen ist.

Sollten Sie Betroffene kennen oder selbst betroffen sein, können Sie über folgende Nummern jederzeit Hilfe in die Wege leiten.

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:  
**08000 116016**  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html)
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“:  
**08000 1239900**  
[www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)
- Opfer-Telefon (für Frauen und Männer):  
**116 006**
- Hilfetelefon für Kinder  
„Nummer gegen Kummer“:  
**0800 1110550**  
<https://www.nummergegenkummer.de>

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, zu telefonieren, können Sie auch schriftlich Kontakt zum Hilfetelefon aufnehmen.

### Hilfe finden Sie auch unter:

- Ein Hilfsangebot des WEISSEN RINGS (7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr):  
[weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon](http://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon)
- Auch die Polizei kann in diesen Momenten ein Ansprechpartner sein. Unter [www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt](http://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt) finden Sie hilfreiche Tipps.



## Achtung, Trickbetrug!

Leider wird die aktuelle Lage zum Trickbetrug genutzt. In NRW haben sich Betrüger\*innen bereits als Polizist\*innen und Mitarbeiter\*innen des Gesundheitsamts ausgegeben. Auch online nutzen Betrüger\*innen die Unsicherheit der Bevölkerung aus. Seien Sie also vorsichtig! Fragen Sie durch die Tür oder schauen Sie zuerst durch den Türspion, wenn es klingelt und öffnen Sie keine Anhänge von Mails, die von Ihnen Unbekannten verschickt wurden oder Ihnen verdächtig vorkommen.

Denken Sie daran:

- Die Gesundheitsbehörde führt keine Tests zu Hause durch. Teilweise erscheinen die Betrüger\*innen 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 Telekommitarbeiter\*innen 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 die vermeintlichen Mitarbeiter\*innen auf einen Alternativtermin zu verweisen.

- Auch gilt, dass die Polizei nicht zu Ihnen nach Hause kommt, um Ihr Geld zur Bank zu bringen.
- Zudem möchten wir vor gefälschten Internet- und Telefon-Angeboten für Atemmasken, Desinfektionsmittel und andere Medizinprodukte sowie vor weiteren betrügerischen Telefon-Tricks warnen.

Die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes hat diesbezüglich Informationen zusammengestellt:

- [www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/corona-straftaten/](http://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/corona-straftaten/)

Bitte seien Sie achtsam und geben Sie Betrüger\*innen keine Chance!

## HINWEISE UND TIPPS

# Hör- und Lesetipps

### Hör- und Lesetipps

Online finden Sie aktuell viele Artikel und Podcasts, die sich mit dem Coronavirus und seinen Folgen und Auswirkungen beschäftigen. Hier finden Sie eine Auswahl an Texten und Podcasts, auf die wir in der letzten Zeit gestoßen sind. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr Artikel und Podcast. Durchstöbern Sie die Website Ihrer Lieblingszeitung, probieren Sie neue Zeitungen aus oder suchen Sie in Ihrer Onlinesuchmaschine nach interessanten Podcasts.

#### **Sawsan Chebli:**

„Das Ehrenamt ist systemrelevant“, Tagesspiegel vom 26.03.2020:  
[www.tagesspiegel.de/berlin/engagement-in-der-coronavirus-krise-das-ehrenamt-ist-systemrelevant/25681932.html](http://www.tagesspiegel.de/berlin/engagement-in-der-coronavirus-krise-das-ehrenamt-ist-systemrelevant/25681932.html)

#### **Prof. Christian Drosten:**

Coronavirus-Update, Podcast des NDR:  
[www.ndr.de/nachrichten/info/Coronavirus-Virologe-Drosten-im-NDR-Info-Podcast,podcastcoronavirus100.html](http://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:

[www.spiegel.de/geschichte/herfried-muenkler-ueber-die-coronakrise-keinegefahr-fuer-unsere-demokratie-a-8e31ed5f-af12-4ad9-96ba-c64776f760e7](http://www.spiegel.de/geschichte/herfried-muenkler-ueber-die-coronakrise-keinegefahr-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:  
[www.deutschlandfunkkultur.de/lob-der-einsamkeit-wir-sind-jetztalle-ein-bild-von-edward.1005.de.html?dram:article\\_id=473447](http://www.deutschlandfunkkultur.de/lob-der-einsamkeit-wir-sind-jetztalle-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:  
[monde-diplomatique.de/!5668094](http://monde-diplomatique.de/!5668094)

#### **Andreas Zick:**

„Rechtsextreme nutzen allgemeine Verunsicherung aus“, Interview im Deutschlandfunk vom 22.03.2020:  
[www.deutschlandfunk.de/verschwoerungstheorien-rechtsextreme-nutzenallgemeine.694.de.html?dram:article\\_id=473052](http://www.deutschlandfunk.de/verschwoerungstheorien-rechtsextreme-nutzenallgemeine.694.de.html?dram:article_id=473052)

**HINWEISE UND TIPPS**

# Kontakt zum Landesverband

Sie haben Sorgen oder Ihre Situation hat sich aufgrund des Virus drastisch verändert?

Der SoVD Bayern ist ein Verband, der Gemeinschaft lebt und in der jede\*r zu Wort kommen darf. Zögern Sie also nicht und melden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch bei

**Sozialverband Deutschland**

Landesgeschäftsstelle Bayern

Schwanseestr. 18

81539 München

Tel: 089 53 05 27

[info@sovd-bayern.de](mailto:info@sovd-bayern.de)

**HINWEISE UND TIPPS**

# Anhänge

- 28 Musterbriefe**
- 31 Gesprächsleitfaden Wohlfühlrufe**
- 34 Fax/Mailvorlage Gehörlose**
- 35 FFP2-Masken: Tipps für Privatpersonen**

## Musterbriefe

### Entwurf Musterbrief allgemein:

#### Ihr SoVD: Auch in der Krise eine starke Gemeinschaft

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

## Entwurf Musterbrief Geburtstag:

### Herzliche Geburtstagsgrüße von Ihrem SoVD

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.

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

Mit herzlichen Grüßen

Max Mustermann

## Entwurf Musterbrief Trauer:

### Ihr SoVD trauert mit Ihnen und ist für Sie da

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.

Derzeit ist 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

## 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\*innen 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. Ermuntern Sie Ihre\*n Gesprächspartner\*in, trotz aller Schwierigkeiten die schönen 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?

Sollten Sie eine gewisse Antriebslosigkeit beim Gegenüber bemerken, ermutigen Sie die Person sich beispielsweise selbst etwas Gutes zu tun (sich selbst bekochen, Wellness, ein Bad nehmen), anderen eine Freude zu bereiten (Briefe schreiben, Postkarten basteln, Socken stricken) oder sich zu bewegen. Welche Maßnahmen geeignet sind, erfahren Sie, indem Sie direkt nachfragen (Wie machen Sie sich selbst sonst eine Freude? Wem würden Sie gerne eine Freude machen? Welche Art von Sport machen Sie gerne?). Sie können auch gemeinsam einen Tagesplan aufstellen (siehe oben).

### 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 Wohlfühl-anrufe (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 \_\_\_\_\_.

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?

### **Verabreden Sie weitere Gespräche**

Wenn Sie feststellen, dass das Gespräch der angerufenen Person gutgetan hat, dann verabreden Sie ein weiteres Gespräch. Wenn Sie sich zu den Themen, die Ihr Gegenüber bewegen und zu der Situation der Person Notizen gemacht haben, dann können Sie in weiteren Gesprächen darauf zurückkommen und fragen, wie es der Person heute geht und was sich ergeben hat.



Landesverband der Gehörlosen  
Baden-Württemberg



Ergänzende **unabhängige**  
Teilhabeberatung

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:

---



---



---



---



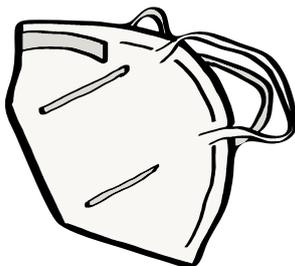
---

## Tipps für FFP2-Masken und Medizinische Masken

Aufgrund der aktuellen Situation sind Medizinische Masken im öffentlichen Personennah- und -fernverkehr Pflicht. Dies gilt nicht nur in den Verkehrsmitteln, sondern schließt auch die Haltestellen ein. Im Handel, in Arzt- und Therapiepraxen, in religiösen Einrichtungen gibt es die FFP2 Maskenpflicht ebenfalls. Diese gilt auch für Mitarbeitende und Besuchende in Pflege- und Behindertenheimen sowie für ambulante Pflegedienste. Alle Bürger\*innen ab 15. Lebensjahr sind von diesen Regelungen betroffen.

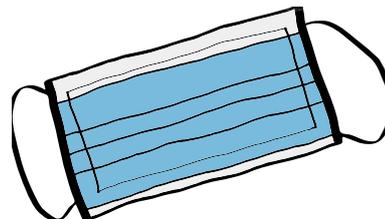
### Was ist eine FFP2-Maske?

FFP2 ist europäischer Standard. Das US-Pendant firmiert unter der Bezeichnung N95, in China wird von KN95 gesprochen. Streng genommen geht es um partikelfiltrierende Halbmasken, die 94 Prozent der Aerosole aus der Atemluft filtern. FFP2-Masken sind eigentlich als Schutzausrüstung im Bereich des Arbeitsschutzes gedacht und europaweit durch die Norm DIN EN 149:2009-08 zertifiziert. Diese hochwertigern Atemschutzmasken sind nach Angaben von Aerosolforschern sowohl für den Selbst- als auch für den Fremdschutz effizient, sofern sie kein Ausatemventil haben.



### Was ist eine OP-Maske?

Bei medizinischen Gesichtsmasken oder OP-Masken handelt es sich ursprünglich um Medizinprodukte, die etwa im Klinikalltag eingesetzt werden. Eine OP-Maske schützt vor allem das Gegenüber vor infektiösen Tröpfchen. Bei dieser Art der Schutzmaske kann durch Form und Sitz ein Teil der Atemluft an den Rändern der Maske vorbeiströmen. Auf einen festen Sitz ist daher stets zu achten. Gerade beim Einatmen kann andernfalls ungefilterte Atemluft inhaliert werden. Die OP-Masken können den Träger aber vor einem direkten Auftreffen von ausgeatmeten Tröpfchen schützen.



## Was ist beim Tragen einer FFP-Maske wichtig?

FFP2-Masken können nur vor einer Infektion mit dem Coronavirus schützen, wenn sie sehr eng über Mund, Nase sowie Wangen anliegen. Der Bügel über der Nase muss fest angedrückt werden und somit eng anliegen, so dass Luft nur noch durch die Maske entweichen kann.

**Wichtig:** Die medizinische Gesichtsmaske ist ein Einwegprodukt und muss regelmäßig gewechselt werden – spätestens, wenn sie durchfeuchtet ist.

Beim Abnehmen beider Maskenarten sollte die Maske nur an den Bändern angefasst und die Hände danach gründlich mit Seife gewaschen werden.

Sowohl FFP2 als auch medizinische Masken sind Einmalmasken.

Durch zum Beispiel das Waschen von FFP2 Masken, wird die zusätzliche Filterleistung durch elektrostatische Kräfte einer speziellen Lage in der Maske verringert.

## Mögliche Methoden zur Reinigung

Die Fachhochschule (FH) Münster hat zusammen mit Expert\*innen aus Virologie, Mikrobiologie, Hygiene und weiteren Fachbereichen die Wiederverwendbarkeit und Möglichkeiten zur Desinfektion von FFP2-Masken untersucht. Hierbei wurde festgestellt, dass eine Reinigung und Wiederverwendung unter bestimmten Bedingungen möglich scheint.

### Im Backofen erhitzen

Hierbei muss sichergestellt sein, dass der Ofen über mindestens eine Stunde eine konstante Temperatur von 80 Grad Celsius hält. Bei einigen Öfen variiert in diesem Zeitraum die Gradzahl, was der Maske beziehungsweise der Keimfreiheit der Maske schadet.

- Die Masken sind auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Rost zu legen.
- Verwenden Sie keine Um- oder Heißluft, hierbei könnten Keime verwirbelt werden.
- Das Blech oder Rost sollte mindestens 10 cm zum Ober- und Unterboden haben.
- Erhitzen sie die Masken 60 Minuten im geschlossenen Ofen. Die Türen dürfen in der Zwischenzeit nicht geöffnet werden.
- Nach Empfehlungen der FH Münster sollte diese Methode nur maximal 5mal angewandt werden.
- Wichtig: Masken, die ein Ventil haben oder vorgeformt sind (Korbchenmodell) eignen sich nicht für diese Aufbereitung.
- Diese Methoden können SARS-CoV-2 Viren auf FFP2-Masken nahezu vollständig entfernen. Die körpereigenen Keime des Nasen- und Rachenraumes, auf der Innenseite der Maske, wurden stark reduziert.

**■ Wichtig:**

Auch gereinigte Masken sollten nicht unter verschiedenen Personen getauscht werden. Es wird empfohlen, die Masken zu kennzeichnen, um eine persönliche Zuordnung sicherzustellen.

**An der Luft trocknen**

Vor dem erneuten Tragen sollten Masken mindestens 7 Tage an der Luft getrocknet werden.

**Achten Sie darauf,...**

- ... dass Sie einen trocknen Ort haben, an dem die Masken mit ausreichend Abstand aufgehängt werden können. Sie sollten sich nicht berühren. Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie zum Beispiel Bäder und Küchen eignen sich hierfür nicht.
- ... dass diese Methode nur maximal 5mal angewandt wird.

**■ Wichtig:**

Auch „gelüftete“ Masken sollten nicht unter verschiedenen Personen getauscht werden. Es wird empfohlen, die Masken zu kennzeichnen, um eine persönliche Zuordnung sicherzustellen.

**Wo kann man FFP2-Masken kaufen?**

FFP2-Masken sind streng genommen keine reinen Medizinprodukte und können deshalb überall verkauft werden. Häufig werden sie in Apotheken und Drogeriemärkten angeboten.

Seit Januar 2021 erhalten Risikopatient\*innen und Personen ab dem 60. Lebensjahr sowie Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen (unabhängig vom Alter) zwei fälschungssichere Coupons für jeweils sechs Masken von ihren Krankenkassen. Die Anspruchsberechtigten zahlen pro eingelöstem Coupon einen Eigenanteil von 2,00 Euro. Insgesamt sind das bis zu 27 Millionen Menschen in Deutschland.

**Personen mit folgenden Erkrankungen oder Risikofaktoren zählen zur Risikogruppe:**

- chronisch obstruktiver Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale
- chronischer Herzinsuffizienz
- chronischer Niereninsuffizienz Stadium  $\geq 4$
- Demenz oder Schlaganfall; Diabetes mellitus Typ 2
- aktiver, fortschreitender oder metastasierter Krebserkrankung oder stattfindender Chemo- oder Radiotherapie, welche die Immunabwehr beeinträchtigen kann
- stattgefundener Organ- oder Stammzellentransplantation
- Trisomie 21
- Risikoschwangerschaft

## SOVD-MITGLIEDSCHAFT

# Seien auch Sie mit dabei!

### Jetzt Mitglied werden

Online unter [www.sovd.de](http://www.sovd.de) sowie bei Ihrem zuständigen Ortsverband erfahren Sie alles Wichtige zur Mitgliedschaft im SoVD und erhalten weitere Informationen zu unserem Verband. Auf der Webseite finden Sie auch einen **Online-Antrag für die Mitgliedschaft**. Die Adressen und Kontaktdaten unserer lokalen Büros haben wir dort ebenfalls für Sie aufgelistet. Der aktuelle **Beitrag für eine Mitgliedschaft** liegt bei 6,90 € im Monat. Es sind jedoch auch Partner- und Familienbeiträge möglich. Von Landesverband zu Landesverband können gegebenenfalls geringe Sonderbeiträge erhoben werden.

### SoVD-Jugend

Mitglieder unter 27 Jahren gehören bei uns zur SoVD-Jugend, in der sich Jugendliche mit und ohne Behinderungen gemeinsam engagieren. Als starke Gemeinschaft in der Gemeinschaft bilden sie ein Netzwerk und gestalten Sozialpolitik mit eigenen Forderungen.

### Gut informiert

**SoVD-Mitglieder werden kompakt und aktuell informiert.** Sie haben deshalb einen Wissensvorsprung, wenn es um sozialpolitische Themen geht. Ob **Zeitung, TV, Webseite, Social Media** oder Vor-Ort-Dialog – der SoVD bietet viele Möglichkeiten der Information:

- SoVD-Zeitung „Soziales im Blick“
- SoVD-Magazin-App
- Film-Service „SoVD TV“  
[www.sovd-tv.de](http://www.sovd-tv.de)
- Webseite  
[www.sovd.de](http://www.sovd.de)
- Social Media  
**Neu: Youtube** → SoVDTV  
**Facebook** → SoVD.Bund  
**Twitter** → @SoVD\_Bund  
**Instagram** → sovd\_bund
- Themen-Hefte zur Sozialpolitik
- Sozial-Informationen
- Informationsveranstaltungen vor Ort



### **Impressum**

Sozialverband Deutschland  
Landesverband Bayern  
Schwanseestr. 18  
81539 München  
Tel. 089 53 05 27  
Fax 089 54 37 91 06  
info@sovd-bayern.de  
www.sovd-by.de  
www.sovd.de/mitgliedsantrag

### **Bildquelle**

Titel: © MandicJovan - stock.adobe.com

### **Inhalt**

Unser Dank gilt den SoVD-Landesverbänden  
Niedersachsen e. V. und Nordrhein-West-  
falen e. V. für die Bereitstellung der Vorlage.

Bearbeitet von:

Daniel Benecke, Anja Fuchs, Matthias  
Herrndorff, Dominik Mikoleizig

### **Druck**

SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Berlin

### **Stand**

Februar 2021