

Liebe Ehrenamtliche,

gerade in diesen Tagen der sozialen Enthaltung wird es Menschen geben, die sich hilflos und einsam fühlen. Dem ehrenamtlichen Herz fällt es da schwer, untätig zu bleiben. Viele von Ihnen möchten gerade jetzt helfen. Dafür möchten wir danke sagen!

Falls Sie nicht zur Risikogruppe gehören (nicht über 64 Jahre, keine Vorerkrankung, keine Krankheitssymptome), können Sie sich aktuell gerne hier als Freiwillige/r für Einkaufsdienste und Ähnliches für hilfsbedürftige Menschen melden – wir freuen uns!

leben-im-alter-ffb@caritasmuenchen.de

Es gibt aber auch sehr viel, was wir auch unter Einhaltung der Distanz-Gebote für andere tun können! Hier sind einige Anregungen.

Viele Menschen wollen in diesen Tagen anderen durch Einkaufsdienste unterstützen. Das ist eine tolle und notwendige Initiative, die jedoch nur unter Einhaltung der folgenden Aspekte Sinn macht. **Bitte lesen Sie hier unbedingt weiter!**

Regeln für einen möglichst sicheren Einkaufsdienst für ältere oder vorbelastete Menschen und Menschen in Quarantäne

- Die Helfer dürfen nicht der Risikogruppe angehören.
- Die Helfer dürfen keine Symptome zeigen. (Halskratzen, Schnupfen, Husten, etc.). Wer auch nur leichte Symptome hat, sollte sich als Risikoperson betrachten!
- die Helfer dürfen sich nicht zu Helfertreffen versammeln
- die Helfer müssen die Aufträge telefonisch annehmen
- die Helfer müssen beim Einkaufen Handschule tragen
- die Helfer müssen die Einkäufe vor die Türe der Leute stellen, um einen Kontakt und somit eine Ansteckung auf beiden Seiten zu vermeiden
- Die Einkäufe sollten nicht sofort nach Ablieferung entgegengenommen werden, sondern erst nach Einhaltung einer kurzen Zeitspanne, mindestens 5 Minuten.

Wie bezahlen? Falls der Einkauf über eine andere Stelle organisiert wird, halten Sie sich bitte an deren Vorgaben. Ansonsten:

Helfer, die bereits über den Auftrag Kontakt zum Bedürftigen haben, kündigen kurz vorher an, dass sie den leeren Einkaufskorb mit Kuvert, in dem das Geld für die Einkäufe liegt, abholen und zum Einkaufen gehen. Die Einkäufe mit dem Kuvert, in dem das Rückgeld liegt, werden vor die Tür gestellt nachdem die Bedürftigen darüber Telefonisch informiert sind.

Melden Sie sich auch bei Ihrer Pfarrei oder erkundigen Sie sich auf der Website Ihrer Heimatgemeinde, wie und wo Sie eventuell anderen behilflich sein können.

Überlegen Sie, wer in Ihrer Nachbarschaft oder Verwandten- und Bekanntenkreis gerade allein ist und rufen Sie ihn nach Möglichkeit an! Was könnte die Person brauchen und wie könnte man das organisieren? Wie könnte man die Person aufmuntern?

Sie haben einen schönen Gedanken, einen guten Witz oder eine tolle Idee für die Alltagsgestaltung in Quarantäne? Teilen Sie sie dort mit, wo sie gebraucht wird – der alleinstehenden Nachbarin mit drei Kindern oder Oma und Opa.

Gerne können Sie sie auch hierher schicken: Wir sammeln Ideen und Tipps und veröffentlichen sie auf unseren öffentlichen Kanälen.

Machen Sie eine virtuelle Verabredung aus: Man kann übers Internet gemeinsam zu Abend essen oder Kaffee trinken und überbrückt damit die Entfernung zu den Menschen, die man gerne hat.

Menschen ohne Zugang und Kenntnis digitaler Techniken sind von der Vereinsamung besonders bedroht. Vielleicht können Sie jemanden telefonisch anleiten, wo sie oder er nützliche Links und Videos finden kann, Podcasts, Online-Tutorials, etc. Dies ist eine prädestinierte Aufgabe für die daheimgebliebenen Schüler*innen!

Seien Sie aufmerksam: Wenn jemand in einer schlechten psychologischen oder körperlichen Verfassung ist, zeigen Sie auf, wo die Person Hilfe holen kann: z.B.:
beim Caritas-Zentrum: 08141-3207-0 bzw.

- bei der Onlineberatung der Caritas
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>
- beim Seelsorger der örtlichen Pfarrgemeinde
- beim Krisendienst Psychiatrie: 0180 /655 3000.

Sie kennen jemanden, dem jetzt die Mittel zum Einkaufen fehlen?

Die Tafeln der Bürgerstiftung haben eine Hotline eingerichtet, wo nicht nur Tafel-Kunden, sondern auch anderen Bedürftigen in dieser Situation mit Lebensmitteln ausgeholfen werden kann:

Coronahilfe-Hotline der Bürgerstiftung
unter 08141-3156713

<https://www.buergerstiftung-lkr-ffb.de/>

Wir können vieles aushalten, wenn wir uns nicht alleine fühlen!

Uns erreichen Sie im Notfall auch unter 08141-3207-0

oder

cz-ffb@caritasmuenchen.de

Ihre Ursula Diewald & Dagmar Pfeil
Gemeindecaritas