Informationen für Berliner Seniorinnen und Senioren

Die Corona-Krise stellt uns vor große Herausforderungen und verlangt uns große Einschränkungen ab. Für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist das Coronavirus mit dem Namen COVID-19 besonders gefährlich. Daher bitten wir Sie, die Vorgaben des Landes und des Bundes zwingend einzuhalten. Auf diese Weise können Sie sich am besten vor COVID-19 schützen.

Wir bitten Sie:

- Um die Ansteckungsgefahr für sich selbst zu minimieren, sollten Sie Ihre Wohnung möglichst nicht verlassen.
- Versuchen Sie, soziale Kontakte über das Telefon oder über das Internet zu pflegen (z. B. per Internet-Telefonie wie Skype oder „Messenger“ wie WhatsApp). Auch die Post liefert weiterhin Briefe und Postkarten aus.
- Rufen Sie wenn möglich andere ältere Menschen in Ihrem Umfeld an und erkundigen Sie sich, wie es diesen geht. Informieren Sie sie über die hier aufgeführten Hilfsangebote.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, rufen Sie Ihren Arzt zunächst an, bevor Sie ihn aufsuchen.
- Gehen Sie möglichst nicht zur Apotheke. Falls Sie ein Medikament benötigen, fragen Sie Nachbarn oder Familienmitglieder, ob diese für Sie Medikamente besorgen können.
- Nehmen Sie Bring- und Lieferangebote von Supermärkten, Familie und/oder Nachbarn in Anspruch.
- Verringern Sie körperliche Nähe zu anderen Personen (insbesondere zu Gleichaltrigen und Enkelkindern).
- Halten Sie mind. 1,5 m Abstand (Abstandsregel) zu anderen Menschen, die nicht in Ihrem Haushalt leben.
- Achten Sie darauf, die Nies- und Hustenetikette und die allgemeinen Hygienehinweise einzuhalten (die auch bei normalen Grippeviren gelten):
  - regelmäßiges und gründliches Händewaschen über eine Mindestdauer von 20 Sekunden
  - nicht in die Hand niesen, sondern in die Armbeuge
  - sich so wenig wie möglich mit den Händen ins Gesicht fassen
  - Händeschütteln vermeiden
  - Abstand zu Erkrankten halten
  - häufiges Lüften der Innenräume
- **Lassen Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung, wenn Sie deren Vertrauenswürdigkeit nicht überprüfen können. Geben Sie niemals höhere Geldbeträge an Fremde.**

  Zögern Sie nicht, die Polizei unter der Nummer 110 anzurufen, wenn Sie sich unsicher sind!
- Nutzen Sie die Hilfsangebote in Ihrer Nachbarschaft oder die hier aufgeführten Angebote.

www.berlin.de/corona

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales | Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung | Der Regierende Bürgermeister von Berlin Senatskanzlei

be Berlin

Befürchten Sie, sich angesteckt zu haben?

- **Dann wenden Sie sich zuerst, wenn möglich telefonisch, an Ihren Hausarzt.**
- **In Fällen, in denen das nicht möglich ist, können Sie sich unter der zentralen Hotline beraten lassen: 030 90 28 28 28**
- **Da die zentrale Hotline derzeit oft überlastet ist, haben die Bezirke auch eigene Hotlines und E-Mailadressen eingerichtet. An diese können sich Bürgerinnen und Bürger bei gesundheitlichen Fragen für Ihren jeweiligen Wohnbezirk wenden.**

Bezirkliche Hotlines und E-Mailadressen (teilweise mehrsprachig):

- **Treptow-Köpenick:** ☎ **030 90297-4773**
- **Steglitz-Zehlendorf:** ☎ **030 90299-3670**
- **Friedrichshain-Kreuzberg:** ☎ **030 90298-8000**
- **Spandau:** ☎ **030 90279-4012, -4014, -4026**
- **Pankow:** ☎ **030 90295-3000**
- **Mitte:** ☎ **030 9018-41000**
- **Tempelhof-Schöneberg:** ☎ **030 9027-77351**
- **Neukölln:** ☎ **030 90239-4040**
- **Marzahn-Hellersdorf:** ☎ **030 90293-3629**
- **Charlottenburg-Wilmersdorf:** ☎ **030 9029-16662**
- **Reinickendorf:** ☎ **030 90294-5500**
- **Lichtenberg:** ☎ **030 90296-7240, -7242, -7510, -7511**

Eine Übersicht dieser Nummern und alle E-Mailadressen finden Sie unter:
www.berlin.de/corona/hotline

Für Menschen, die in Folge der Einschränkungen praktische Unterstützung im täglichen Leben brauchen:

Die **Berliner Mobilitätshilfedienste** bieten derzeit an, für ältere Menschen (ab 60 Jahren) Einkäufe zu tätigen. Die sonst üblichen Begleitungen hingegen werden nur noch in Ausnahmefällen durchgeführt. Die einzelnen Standorte mit Telefonnummern finden Sie unter:
www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de

Bezirkliche Koordinierungsstellen für das bürgerschaftliche Engagement rund um die Corona-Pandemie
Für jeden Bezirk wird aktuell eine Anlaufstelle aufgebaut, bei der Hilfebedarfe und Hilfsangebote registriert werden können. Gleichzeitig bieten die Koordinierungsstellen Unterstützung bei Fragen wie: Was ist gerade sinnvoll? Was wird gebraucht? Wie kann ich mich engagieren? Die Kontaktdaten dieser Koordinierungsstelle in Ihrem Bezirk finden Sie unter:
www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus

Hotline für Nachbarschaftshilfe über nebenan.de: 0800 866 55 44
Sie wünschen sich Hilfe und Unterstützung von Nachbarn, zum Beispiel beim Einkaufen, mit Haustieren oder im Haushalt? Rufen Sie die **Telefonnummer 0800 866 55 44** an und es wird für Sie in Ihrer Nachbarschaft nach vertrauenswürdigen Menschen gesucht. Wenn Sie Internetzugang haben, können Sie dafür auch die Seite **www.nebenan.de/corona** nutzen.

Kontaktstellen PflegeEngagement: Beratung und Kontaktvermittlung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige zu Fragen der Pflege, Nachbarschaftshilfe und (derzeit telefonischen) Besuchsdiensten: **Kontakt über 030 890 285 36**

Telefonische Gesprächsangebote:

Wenn Sie sich einsam fühlen oder gerade nicht mehr wissen, wie Sie damit umgehen sollen, scheuen Sie sich nicht, die telefonischen Angebote zu nutzen. Dort finden Sie Hilfe.

Ehrenamtliche Besuchsdienste:
Die ehrenamtlichen Besuchsdienste haben ihr Angebot derzeit auf die telefonische Betreuung bzw. den Kontakt über E-Mail und Briefverkehr umgestellt, hier finden Sie aufgeschlossene Freiwillige für gemeinsame Gespräche.
www.berlin-besucht.de/freiwillige-besuchsdienste

Corona-Seelsorgetelefon:
030 403 665 885 (08.00 bis 18.00 Uhr)
Die Notfallseelsorge Berlin hat gemeinsam mit der Kirchlichen Telefonseelsorge und der Krankenhausseelsorge ein Corona-Seelsorgetelefon eingerichtet.

Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter: 0800 470 80 90 (08.00 bis 22.00 Uhr, ohne Telefonkosten)
Lebensältere (ü60), die niemanden zum Reden haben, finden bei Silbernetz ein offenes Ohr und Ermutigung.

Malteser „Redezeit“: 030 348 003 269
Wer sich über einen Anruf der Malteser freuen würde, kann sich telefonisch melden (oder per E-Mail unter **Redezeit.Berlin@malteser.org**).

Muslimisches Seelsorge-Telefon
(24-Stunden-Dienst): **030 443 509 821**

Russischsprachige Telefon-Seelsorge
(24-Stunden-Dienst): **030 440 308 454**
(alle Angebote sind auf Wunsch anonym und vertraulich)

Beratungsangebote an pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige:

Die Pflege in Not – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen (derzeit: Mo bis Fr, 10.00 bis 16.00 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr): **030 69 59 89 89**

Pflegestützpunkte - Beratung rund um Pflege und Alter: 0800 59 500 59 (Mo bis Fr, 9.00 bis 18.00 Uhr, ohne Telefonkosten)
(alle Angebote sind auf Wunsch anonym und vertraulich)

Weitere Handlungsempfehlungen für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie unter folgendem Link:
www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus

Informationen im Internet rund um die Corona-Pandemie:

- Aktuelle Informationen zum Coronavirus unter **www.berlin.de/corona**
- Informationen zu Coronavirus und zur Pflege: **www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus**
- Informationen zu freiwilligem Engagement und nachbarschaftlicher Hilfe: **www.berlin.de/buergeraktiv**
- Kulturangebote online: **www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams**