

## Du willst in der aktuellen Situation helfen?

AnsprechBar hat dir hier verschiedene Möglichkeiten zusammengestellt, wie du dich für andere Menschen jetzt sinnvoll einsetzen kannst. Du kennst weitere tolle Initiativen und Netzwerke? Schreib sie uns: [info@ansprech-bar.de](mailto:info@ansprech-bar.de) Wir machen sie unserer Community zugänglich.

### 1. **#staylocal** – Konkrete Hilfeaufrufe aus unserer Region

- Hilfe gesucht im **Landkreis Mayen-Koblenz**:  
<https://www.facebook.com/watch/?v=3277332138947941>
- Hilfe im **Kreis Koblenz**:  
<https://www.blick-aktuell.de/Berichte/Caritasverband-Koblenzbittet-um-dringende-Unterstuetzung-440097.html?fbclid=IwAR2uSNRkiKT0flgiXbpHlwA9mvD-nto5oSJPa0x6Ozo1ShmVJY2Y7LAVco4>
- Vieles in Sachen Nachbarschaftshilfe wird auch **vor Ort in den Kommunen, Städten, Gemeinden und Verbänden** organisiert und vernetzt. Schau auf den jeweiligen Internetseiten nach, rufe auf den Ämtern an oder schau ins aktuelle Mitteilungsblatt – dort hilft man dir sicher weiter.
- **#spendeblut** – Fast alle Veranstaltung des öffentlichen Lebens sind abgesagt, Blutspenden geht aber immer noch und ist ein ganz wichtiger Dienst am Nächsten!  
**Übersicht der Blutspendetermine des Deutschen Roten Kreuzes**  
<https://www.drk-blutspende.de/blutspendetermine/>  
**Warum Blutspenden auch in Zeiten von Corona sicher ist**  
<https://www.blutspendedienst-west.de/magazin/gesundheit/ruhig-blut-blutspenden-zeiten-des-coronavirus-sars-cov-2>

### 2. **#Nachbarschaftschallenge** – Solidarisieren mit Menschen vor Ort. So kann es gehen – online und offline.

- Die Plattform **WirgegenCorona** vermittelt HelferInnen und Hilfesuchende.  
Über die Website: <https://www.wirgegencorona.com/>  
Über die kostenlose Telefon-Hotline: **0800 08 200 20**
- Die Initiative „**Quarantäne Helden**“ vermittelt ebenfalls HelferInnen und Hilfesuchende.  
Über die Postleitzahl werden Hilfsangebote und Hilfsgesuche angezeigt. Hier kann man sich durch Angabe der Emailadresse benachrichtigen lassen, wenn vor Ort Hilfe gebraucht wird.  
<https://www.quarantaenehelden.org/#/>
- Das Internet-Portal **nebenan** verbindet die Nachbarschaft im Umkreis von etwa 10 Gehminuten. Hier kann man sich online mit NachbarInnen austauschen. Registrierung erforderlich.  
<https://nebenan.de/>
- Einige Menschen erreicht man besser **offline**. Auf diesen Seiten kann man **Aushänge** ausfüllen, downloaden und ausdrucken. (Du kannst Zuhause nicht drucken? Melde dich mit deiner Adresse bei [info@ansprech-bar.de](mailto:info@ansprech-bar.de), wir drucken dir alles aus und schicken es dir per Post zu)

Einen Aushang in mehreren Sprachen gibt's bei **gegen das virus**

<https://gegen-den-virus.de/>

Aushänge mit verschiedenen Inhalten gibt's bei **Tag der Nachbarn** <https://www.tagder-nachbarn.de/de/tipps/nachbarschaftschallenge>

3. **#stayglobal** – In dieser Krise müssen wir weltweit zusammenhalten! Informationen, wie du Menschen in den unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen in anderen Teilen der Welt unterstützen kannst, findest du hier:

**Caritas International:**

<https://www.caritas-international.de/>

Spezielle Infos zur Situation in den Flüchtlingslagern auf Lesbos oder im Ebola-Gebiet von Sierra Leone findest Du hier: <https://www.caritas-international.de/.../sofort.../corona-hilfen>

Eine Petition, Menschen in Flüchtlingslagern vor der Corona-Krise zu schützen, kannst du hier unterschreiben: <https://www.change.org/p/leavenoonebehind-ietzt-die-coron>

4. **#DIYmundschutz** – Du hast eine Nähmaschine? – ÄrztInnen und PflegerInnen brauchen z.B. dringend Mundschütze in den Kliniken, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen. Hier findest Du einen Aufruf des Gemeinschaftsklinikums Mittelrhein inkl. Link zur Anleitung:

**Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein**

## An die Stoffe, fertig, los!

Mit dem Nähen von Mundschutz kann jeder helfen, denn durch die breite Nutzung von Masken können Übertragungsmöglichkeiten für das Virus reduziert werden. Und auch wir können damit unsere Patienten schützen.

Uns ist sehr wohl bewusst, dass es sich damit nicht um ein zertifiziertes Medizinprodukt handelt. Wichtig ist aber, dass wir alle so gut wie möglich vor Tröpfchen schützen und damit auch jede Möglichkeit, die zur Verfügung steht, nutzen.

Mit der folgenden Anleitung geht es ganz einfach: <https://youtu.be/JIUTJEH3LU>  
**Wichtig: Es sollte kochfeste Baumwolle verwendet werden. So haben die Masken eine gute Schutzwirkung und sind nach einer 90°-Wäsche auch wiederverwendbar.**

Wir freuen uns über die Zusendung per Post an:

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein  
 Zentrallager – Wareneingang  
 Nähstube  
 Koblenzer Straße 115-155  
 56073 Koblenz

Designed by: macrovector / Freepik, Pixabay

5. **#stayathome** – Abstand halten, Kontakte vermeiden, Hygienemaßnahmen einhalten, das ist und bleibt die oberste Regel! Denn so schützt du dich und andere am besten.

**Regelungen der Bundesregierung im Umgang mit Corona:**

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/besprechung-von-bundeskanzlerin-merkel-mit-den-regierungschefinnen-und-regierungschefs-der-laender-zum-coronavirus-1733266>

**Hygienemaßnahmen des Robert Koch Institutes:**

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Hygienemaassnahmen\\_Einsatzkraefte.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Hygienemaassnahmen_Einsatzkraefte.pdf?__blob=publicationFile)

**Der tägliche Corona-Podcast mit Prof. Christian Drosten, dem Leiter der Virologie an der Berliner Charité**

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht, podcastcoronavirus134.html>

**#nähetrotzdistanz** Es macht viel Mut und gibt echt Hoffnung, dass trotz dieser Krise so viele Menschen aufstehen, sich solidarisieren und einander helfen! **DANKE** 😊