

Corona – wie überstehen wir das bloß?

Hier sammeln wir Ideen zum Thema: Solidarität und Selbstfürsorge.

Stichwort *Solidarität*: wie du in Coronazeiten helfen kannst:

- alle Kontakte vermeiden, die nicht unbedingt nötig sind
- Nachbarschaftshilfe in Form von Einkäufen für Menschen in deiner Umgebung, am einfachsten geht das über einen Aushang im Treppenhaus oder über nebenan.de: <https://nebenan.de/corona> Dort kannst du dich in deinem Kiez registrieren und dann **die aktuellen Hilfe-Gesuche** aus deinem PLZ-Gebiet anschauen und mit den Hilfesuchenden Kontakt aufnehmen, außerdem gibt es eine Nachbarschaftshilfe, die sich über Telegramm organisiert:
<https://listling.org/lists/pwfjfkpjmesjjinm/solidarische-nachbarschaftshilfe#items-iypikbkvynqwsxf>
- Wichtig beim Helfen ist: dass die Person lokal in deiner Nähe ist, dass du ihr konsequent und regelmäßig helfen kannst (so lange du nicht selbst erkrankst), dass du dich für einen Haushalt entscheidest und nicht zu vielen unterschiedlichen Personen hilfst
- Ideen zum Thema Spenden und Petitionen gibt es unter <https://helfenvomsofa.wordpress.com/>
- Gabenzäune für obdachlose und bedürftige Menschen unterstützen, indem du Lebensmittel-Tüten, Sachspendentüten mit sauberer Kleidung und Hygieneartikeln oder Hundefuttertüten an einen der folgenden Zäune hängst (die Tüten sollen jeweils für eine Person gepackt und beschriftet werden):

Aktuelle Standorte für Gabenzäune

Neukölln

- Herrfurthstraße Ecke Weisestraße
- Siegfriedstraße Ecke Hermannstraße
- Reuterstraße Ecke Weserstraße (Reuterplatz)
- Richardplatz Ecke Schudomastraße
- Columbiadamme Ecke Fontanestraße

Wedding

- Leopoldplatz Ruheplatzstraße Ecke Schulstraße
- U Osloer Str. Ausgang Richtung Schwedenstr./Osloer
- U See Str. geplant wahrscheinlich Ecke Friedhof

Pankow/Prenzlauer Berg

- Ecke Dänenstraße/ Schönhauser Allee
- S Landsberger Allee Mitte
- Ecke Elisabethkirchstrasse

- Platz an der Anna-Louisa-Karsch-Straße
-
- Blut spenden gehen: <https://www.drk-blutspende.de/blutspendetermine/termine?term=Berlin>
- freundlich zu denen sein, die in Supermärkten, Bäckereien, Apotheken und Krankenhäusern weiter für uns arbeiten
- über die sozialen Medien und Telefon Kontakt mit Menschen halten, die sich möglicherweise einsam fühlen oder große Ängste haben

Stichwort *Selbstfürsorge*: wie du in Coronazeiten für dich selbst sorgen kannst:

- dir selbst eine Struktur für den Tag geben, statt in den Tag hineinzuleben
- dich regelmäßig an der frischen Luft bewegen, Spaziergehen, Fahrradfahren oder Joggen
- **dazu Sporttipps von Anne:**
- Freeletics: Workouts ohne Materialien, vieles kostenlos und über die Facebook-Seite "Freeletics Trainingsground Berlin" mehrmals die Woche auch "mit" anderen
- Youtube-Kanäle wie HasFit oder FitnessBlender - oder mal ein Tanz Workout für gute Laune?
- Cyberobics stellt seine Workouts in der jetzigen Situation kostenlos zur Verfügung
- der Weißenseer Sportclub verleiht Equipment, falls Dir Liegestützen und Sit-Ups nicht genug sind und Du die Gym-Hanteln vermisst
- Yoga? ... z.B. mit der 30 Tage Yoga Challenge : <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-G7EJFoxFcefl9Wujh1kwpbRFpxiFfFO>
- Kontakt mit Menschen halten, die dir jetzt gut tun
- wohltuende **Gespräche** führen: auch Max, Karen und Juliane sind für dich da, mit einer täglichen Telefonsprechstunde von 11 bis 12 Uhr ist jemand von uns telefonisch erreichbar und du kannst einfach anrufen, was auch immer du gerade auf dem Herzen hast. Natürlich könnt ihr auch außerhalb dieser Zeiten bei uns anrufen oder uns mailen. Wir sind nicht mehr in der KSG vor Ort, aber es gibt so viele andere Möglichkeiten sich zu erreichen und in Verbindung zu bleiben.

Hier unsere Sprechzeiten:

Montags: Karen Siebert (+49 174 15 25 143)

Dienstags: Juliane Link (+49 172 364 36 40)

Mittwochs: P. Max Cappabianca OP (+49 174 153 87 90)

Donnerstags: Juliane Link (+49 172 364 36 40)

Freitags: Karen Siebert (+49 174 15 25 143)

Samstags: P. Max Cappabianca OP (+49 174 153 87 90)

Sonntags: P. Max Cappabianca OP (+49 174 153 87 90)

- nur einmal am Tag Nachrichten hören
- mit einem täglichen Gebet oder Ritual deinen Glauben wach halten
- Tagebuch schreiben

Ideensammlung: schick uns deine Tipps

Und was sind deine Ideen? Wie überstehst du die Coronakrise? Was hat dir in den letzten Tagen gut getan? Welche Tipps hast du zum Thema „Solidarität“ oder „Selbstfürsorge“? Schick uns deine Ideen gerne per Mail, wir veröffentlichen neue Tipps in der nächsten Infomail. Wer möchte kann diesen Fragen auch einen Beitrag als Podcast oder Post für Facebook oder Instagram schicken. Schreibt an:

Max.Cappabianca@erzbistumberlin.de

Juliane.Link@erzbistumberlin.de