

Donnerstag, 06.04.2020

## Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona

Liebe Selbsthilfe-Aktive,

aktuell überschlagen sich die Ereignisse und Nachrichten rund um das Corona-Virus – angesichts dieser unsicheren Zeit fällt es nicht immer leicht, positiv durch den Tag zu kommen und optimistisch in die künftigen Wochen zu blicken. Viele Menschen werden mit existenziellen Ängsten konfrontiert, kommen durch ihre Arbeit in systemrelevanten Berufen stark an ihre Belastungsgrenzen, bangen um die eigene Gesundheit oder die von Angehörigen oder leiden unter der sozialen Isolation und den Einschränkungen des alltäglichen Lebens.

Auch Ihre Gruppentreffen können nicht stattfinden. Viele von Ihnen treffen sich bereits jahrelang, Sie haben sich an den regelmäßigen Austausch und das Zusammensein in der Gruppe gewöhnt und finden Kraft und Halt durch das regelmäßige Miteinander. Dies muss nun leider in der bisherigen Form entfallen.

Ihr Engagement in der Selbsthilfearbeit ist jedoch nicht obsolet, sondern wird in dieser krisengerüttelten Zeit zentraler denn je – denn nun bedarf es vor allem sozialer Unterstützung und solidarischen Handelns bei gleichzeitiger Selbstfürsorge.

Durch Ihr Engagement in den Gruppen sind Sie bereits erprobt im Umgang mit Herausforderungen – diese wertvolle Ressource gilt es nun weiterhin aktiv zu nutzen. Auch wenn persönliche Kontakte nur schwerlich zu ersetzen sind, können wir jedoch in Zeiten der Krise pragmatische Lösungen erproben und so vielleicht auch zukünftig neue Wege in der Selbsthilfearbeit beschreiten. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, Gruppentreffen vorübergehend durch Video- und Telefonkonferenzen oder Chats zu ersetzen oder auch individuelle Kontakte stärker zu pflegen. Es gilt nun mit der gebotenen räumlichen Distanz aufeinander zu achten sowie uns gegenseitig mit kreativen Ideen zur Gestaltung des „Corona-Alltages“ zu inspirieren.

Donnerstag, 06.04.2020

Um Sie auf diesen neuen Wegen zu unterstützen und zu begleiten, habe ich anbei einige Informationen für Sie zu den folgenden Themen gebündelt:

**I. Informationen zur Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona**

In Zeiten von Fake-News sind vertrauenswürdige Informationsquellen wichtiger denn je. Hier finden Sie nützliche Links, um sich seriös über die aktuellen Geschehnisse sowohl regional als auch überregional zu informieren. Außerdem finden Sie Informationen darüber, wie Sie Gruppentreffen alternativ über Video- oder Telefonkonferenz organisieren können oder welche Änderungen sich bei der Selbsthilfeförderung ergeben.

**II. Bundesweite Unterstützungsaktionen und -angebote**

Hier noch einmal ein Hinweis auf die Aktion Mensch Lotterie sowie die auf Corona Hotline des Bundesverbandes deutscher Psychologinnen und Psychologen (BPP).

**III. Unterstützungsangebote in Salzgitter**

Hier finden Sie verschiedene regionale Unterstützungsinitiativen und -angebote in Salzgitter, wie z.B. <https://salzgitter-all-for-one.de/>

**IV. Inspirationen für die Zeit Zuhause**

Um die Zeit Zuhause bestmöglich überbrücken zu können und Langeweile vorzubeugen, bedarf es eventueller nun neuer Aktivitäten und Ideen. Dafür habe ich Ihnen beispielhaft einige digitale Angebote herausgesucht.

Vielleicht haben Sie ja auch ein paar tolle Ideen oder sind auf Angebote gestoßen, die Sie gerne mit den anderen Gruppen teilen möchten.

Donnerstag, 06.04.2020

Für Fragen, Anregungen oder Austausch stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Tel.: 05341/ 8467 22  
E-Mail: [kiss-sz@paritaetischer.de](mailto:kiss-sz@paritaetischer.de)

Leiten Sie diese Informationen gerne weiter und kommen Sie weiterhin gut durch die Zeit!

Herzlichste Grüße

Almut Speer

Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

## Informationen für die Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona

Stand 06.04.20

### **KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Salzgitter**

Wir sind weiterhin telefonisch und per E-Mail für Sie zu erreichen unter:

Tel.: 05341/ 8467 22

E-Mail: [kiss-sz@paritaetischer.de](mailto:kiss-sz@paritaetischer.de)

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Almut Speer

<b>I.</b>	<b>Informationen zur Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona.....</b>	<b>1</b>
1.	Informiert bleiben in Zeiten von Corona .....	1
2.	Telefonkonferenzen und Videotelefonie .....	1
3.	Information des GKV-Spitzenverbandes zu Förderanträgen und Verwendungsnachweisen .....	2
4.	Informationen zur Förderung von Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege nach §45d SGB XI.....	2
<b>II.</b>	<b>Bundesweite Unterstützungsaktionen und -angebote .....</b>	<b>3</b>
1.	Aktion Mensch stellt Soforthilfe von über 20 Millionen Euro bereit.....	3
2.	Corona Hotline.....	3
<b>III.</b>	<b>Unterstützungsangebote in Salzgitter .....</b>	<b>4</b>
1.	Psychosoziales Beratungsangebot der Stadt Salzgitter .....	4
2.	Erste Hilfe bei der Stadt Salzgitter .....	4
3.	Nachbarschaftshilfe in Salzgitter .....	4
<b>IV.</b>	<b>Inspirationen für die Zeit Zuhause .....</b>	<b>5</b>
1.	Ideensammlung der KISS Helmstedt .....	5
2.	MTV Salzgitter bietet kostenlos Sportübungen im Videoformat an.....	5
3.	Online Seminare der VHS Salzgitter .....	6
4.	Stadtbibliothek Salzgitter bietet kostenlos Zugang zu <i>Onleihe</i> an.....	6
5.	Herstellung von Desinfektionsmitteln .....	6
6.	Verlagshaus Gruner + Jahr stellt kostenlos E-Paper zur Verfügung .....	6
7.	Weitere kostenlose Angebote.....	6
<b>V.</b>	<b>Anhang – Übersicht externer Links .....</b>	<b>8</b>

## I. Informationen zur Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona

### 1. Informiert bleiben in Zeiten von Corona

Das Selbsthilfebüro Niedersachsen hat eine Liste mit seriösen Informationsplattformen zusammengestellt, auf denen Sie sich über die aktuellen Ereignisse rund um das Corona-Virus informieren können.

**Den Link dazu finden Sie [hier](#).**

Aktuelle Informationen für Salzgitter erhalten Sie auch auf der Homepage der [Stadt Salzgitter](#).

Ein tägliches Corona-Update für die Region erhalten Sie in [Newsletterform bei der Salzgitter Zeitung](#).

### 2. Telefonkonferenzen und Videotelefonie

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. stellt einen „Webzeugkoffer“ bereit, in dem Sie Empfehlungen und Anregungen für die digitale Zusammenarbeit finden. Dieser enthält auch Anleitungen zur Umsetzung von Telefon- und Videokonferenzen sowie Auflistungen verschiedener (kostenloser) Anbieter, die Sie auch für das Abhalten von digitalen Gruppentreffen nutzen können.

Den Link dazu finden Sie [hier](#).

Auch die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung für Selbsthilfe) veröffentlichte nun [einen Leitfaden für das Abhalten virtueller Gruppentreffen](#) und zeigt darin auf, welche Grundsätze es zu beachten gilt.

In diesem Zuge möchte ich auch auf die Abfrage der NAKOS hinweisen, die Erfahrungen von Selbsthilfegruppen mit Videokonferenzen sammelt. Den Link dazu finden Sie [hier](#).

[Hier](#) finden Sie außerdem einen Erfahrungsbericht einer Prostata Selbsthilfegruppe zur Umsetzung digitaler Gruppentreffen aus dem Heidekreis.

### 3. Information des GKV-Spitzenverbandes zu Förderanträgen und Verwendungsnachweisen

Der GKV-Spitzenverband verweist auf eine pragmatische Handhabung bei der Zweitunterschrift auf Förderanträgen und Verwendungsnachweisen:

„[...] sofern die zweite Unterschrift aufgrund ausfallender Treffen etc. nicht vorgelegt werden kann, [wird empfohlen] kurzfristig eine E-Mail Bestätigung der 2. unterschriftsberechtigten Person einzuholen. Ungeachtet dessen sind fehlende Unterlagen mit den Original-Unterschriften innerhalb von zwei Monaten nachzureichen. Sofern weitere Einzelunterlagen fehlen, die für die Bewilligung notwendig sind, sollen diese auch in digitaler Form zugesendet werden können. Auch diese Unterlagen sind dann innerhalb einer Frist von zwei Monaten im Original nachzureichen.“

Eine Zusammenfassung des Rundschreibens finden Sie [hier](#).

### 4. Informationen zur Förderung von Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege nach §45d SGB XI

[Hier](#) finden Sie eine Handreichung des niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung zur den Auswirkungen auf die Fördermittel nach §45d SGB XI.

Dort heißt es:

„[...] Derzeit ist nicht absehbar, wann die aktuelle Lage im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Corona-Virus beendet sein wird und wann die Gruppen-

betreuungen und die Treffen der Selbsthilfegruppen turnusgemäß wieder aufgenommen werden können. Die Landesregierung möchte die aufgebauten Förderstrukturen erhalten und wird sich in diesen Fällen nach Abstimmung mit den Verbänden der Pflegekassen bemühen, Lösungen zu finden, die den Beteiligten wie auch den Verhältnissen unter diesen besonderen Rahmenbedingungen gerecht werden. Unter Umständen können Gruppentreffen nachgeholt oder zweckbestimmt gewährte Fördermittel belassen und in das Folgejahr übertragen werden, um im neuen Jahr für dann stattfindende Veranstaltungen eingesetzt zu werden. Das LS als Bewilligungsbehörde wird gebeten, für die Bescheiderteilung im Jahr 2020 die aktuellen Verhältnisse zum Zeitpunkt der Bescheiderteilung zu berücksichtigen -und daher nicht etwa Fördermittel für Gruppenveranstaltungen zu bewilligen, die faktisch nicht stattfinden können. Dafür werden alle Beteiligten um Verständnis gebeten.“

## II. Bundesweite Unterstützungsaktionen und -angebote

### 1. Aktion Mensch stellt Soforthilfe von über 20 Millionen Euro bereit

Mit der Corona-Soforthilfe in Höhe von 20 Millionen Euro unterstützt die Aktion Mensch Organisationen und Vereine, die sich um die akuten Problemfelder „Assistenz und Begleitung“ sowie „Lebensmittelversorgung“ kümmern.

Mehr Informationen dazu finden Sie [hier](#).

### 2. Corona Hotline

Der Bundesverband deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) bietet eine Corona Unterstützungshotline an. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP. **Die Hotline (0800 777 22 44) ist täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr geschaltet.**

Nähere Informationen dazu finden Sie [hier](#).



### III. Unterstützungsangebote in Salzgitter

#### 1. Psychosoziales Beratungsangebot der Stadt Salzgitter

Der [Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Salzgitter](#) bietet für alle Bürgerinnen und Bürger telefonische psychosoziale Beratungs- und Entlastungsgespräche an. Qualifiziertes Personal nimmt die Gespräche entgegen. Das Beratungstelefon ist **Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 15:00 Uhr und Freitag von 09:00 bis 12:30 Uhr** unter der **Telefonnummer 05341/839-2482** erreichbar.

#### 2. Erste Hilfe bei der Stadt Salzgitter

Für Fragen der Bürgerinnen und Bürger ist ein Bürgertelefon unter der Rufnummer **(05341) 839-5000** geschaltet. Dieses ist Montag, Dienstag und Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Mittwoch von 8 bis 16 Uhr und Freitag von 8 bis 13 Uhr erreichbar und steht für Fragen zu Serviceleistungen der Verwaltung zur Verfügung.

Für medizinische Fragen wenden sich Bürgerinnen und Bürger bitte an die Corona-Hotline des Landes Niedersachsen (**montags bis freitags von 8 bis 22 Uhr**) unter **Telefon (0511) 4505555**.

#### 3. Nachbarschaftshilfe in Salzgitter

In Salzgitter haben sich bereits verschiedene **Unterstützungsinitiativen** gegründet:

- **Samtgemeinde Baddeckenstedt:** „Innerstetal hilft“. Einkaufsbestellungen. Montag bis Freitag 10 bis 12 Uhr unter 0151/26875468. Info: [www.innerstetal-hilft.de](http://www.innerstetal-hilft.de)
- **Ringelheim und Haverlah:** Jungherrenwache Ringelheim. Einkaufshilfe und Botengänge. Kontakt: 0151/ 64605090 und 0151/67844899.

- **Ganz Salzgitter:** „Alle für einen“. Kinderbetreuung, Einkaufshilfe, Gassi gehen. Anfragen Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr: (05341) 1862124 oder im Internet unter: [salzgitter-all-for-one.de](https://salzgitter-all-for-one.de)

### **Einkaufshilfen der TAG Wohnen und Kooperationspartner**

- **Fredenber**g: Bitte melden Sie sich für den Bereich Fredenberg rund um das Caritaszentrum CaJuLe unter 05341/ 189 160
- **Lebenstedt:** Bitte melden Sie sich für den Bereich Lebenstedt rund um das Begegnungszentrum Neue Mühle beim Verein SuPer e.V. unter 0176 435 740 22
- **Martin-Luther-Viertel:** Bitte melden Sie sich für den Bereich Martin-Luther-Viertel rund um den Generationstreff unter 05341/ 284 96 67
- oder per E-Mail an: [info@tagwohnen-sz.de](mailto:info@tagwohnen-sz.de)

Weitere Nachbarschaftshilfen finden Sie auch [hier](#).

## **IV. Inspirationen für die Zeit Zuhause**

### **1. Ideensammlung der KISS Helmstedt**

Unter dem Motto“ Neue Wege gehen in Zeiten von Corona“ hat die KISS Helmstedt eine Ideensammlung initiiert. Hier werden Ideen zur Förderung von Glücksmomenten und zur Bekämpfung von Langeweile bereitgestellt.

Die Ideensammlung finden Sie [hier](#).

### **2. MTV Salzgitter bietet kostenlos Sportübungen im Videoformat an**

Folgen sollen schon bald auch spezielle Rehasport-Übungen.

Den Link zum Youtube-Kanal finden Sie [hier](#).

### 3. Online Seminare der VHS Salzgitter

Den Link dazu finden Sie [hier](#).

### 4. Stadtbibliothek Salzgitter bietet kostenlos Zugang zu *Onleihe* an

Den Link dazu finden Sie [hier](#).

### 5. Herstellung von Desinfektionsmitteln

HR1 stellt zwei Rezepte zur Herstellung von Desinfektionsmittel bereit.

Den Link dazu finden Sie [hier](#).

### 6. Verlagshaus Gruner + Jahr stellt kostenlos E-Paper zur Verfügung

Das Verlagshaus Gruner + Jahr stellt aufgrund der aktuellen Situation bis Ende April all seine Magazine als E-Paper kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung. [Über diesen Link](#) können Sie auf alle Medien wie z.B. Stern, Brigitte, Chefkoch, Geo oder Geolino zugreifen.

### 7. Weitere kostenlose Angebote

Beispielhafte Auflistung kostenloser digitaler Angebote:

Name	Link
<b>Konzerte</b>	
Arte-Concert Musikstream	<a href="https://www.arte.tv/de/arte-concert/">https://www.arte.tv/de/arte-concert/</a>
Elbphilharmonie	<a href="https://www.elbphilharmonie.de/de/blog/elphi-at-home-wochenprogramm/327">https://www.elbphilharmonie.de/de/blog/elphi-at-home-wochenprogramm/327</a>

Pop-Around the Clock (Pop-Konzerte)	<a href="https://www.zdf.de/suche?q=Pop+around+the+Clock&amp;synth=true&amp;sender=Gesamtes+Angebot&amp;from=&amp;to=&amp;atrs=&amp;abName=abtest-update-2020-05-10&amp;abGroup=gruppe-c">https://www.zdf.de/suche?q=Pop+around+the+Clock&amp;synth=true&amp;sender=Gesamtes+Angebot&amp;from=&amp;to=&amp;atrs=&amp;abName=abtest-update-2020-05-10&amp;abGroup=gruppe-c</a>
<b>Museen</b>	
Museum für Naturkunde Berlin	<a href="https://www.museumfuernaturkunde.berlin/de/fuernatur-digital">https://www.museumfuernaturkunde.berlin/de/fuernatur-digital</a>
ZDF Digitale Kunsthalle	<a href="https://digitalekunsthalle.zdf.de/index.html#">https://digitalekunsthalle.zdf.de/index.html#</a>
Pergamon Berlin	<a href="https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=de">https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=de</a>
<b>Verschiedenes</b>	
Konzerte/Sport/Entspannung/ Familienangebote	<a href="https://dringebliieben.de/">https://dringebliieben.de/</a>

## V. Anhang – Übersicht externer Links

Hier finden Sie die oben verlinkten Seiten noch einmal in einer Übersicht aufgelistet:

<b>I. Informationen zur Selbsthilfearbeit zur Selbsthilfearbeit in Zeiten von Corona</b>
1. <a href="https://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=711">https://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=711</a> <a href="https://www.salzgitter.de/pressemeldungen/2020/infos-corona-virus.php">https://www.salzgitter.de/pressemeldungen/2020/infos-corona-virus.php</a> <a href="https://www.salzgitter-zeitung.de/niedersachsen/article228822249/Das-taegliche-Corona-Update-fuer-die-Region-als-Newsletter.html">https://www.salzgitter-zeitung.de/niedersachsen/article228822249/Das-taegliche-Corona-Update-fuer-die-Region-als-Newsletter.html</a>
2. <a href="http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/">http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/</a> <a href="https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf">https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf</a> <a href="https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/user_upload/TELKO_SHG.pdf">https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/user_upload/TELKO_SHG.pdf</a> <a href="https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7236">https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7236</a>
3. <a href="https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7224">https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7224</a>
4. <a href="https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/user_upload/Corona_und_Pflegeselbsthilfe_short.pdf">https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/user_upload/Corona_und_Pflegeselbsthilfe_short.pdf</a>
<b>II. Bundesweite Unterstützungsaktionen</b>
1. <a href="https://www.aktion-mensch.de/corona.html">https://www.aktion-mensch.de/corona.html</a>
2. <a href="https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html">https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html</a> .
<b>III. Unterstützungsangebote in Salzgitter</b>
1. <a href="https://www.salzgitter.de/pressemeldungen/2020/psychosoziales-beratungstelefon.php">https://www.salzgitter.de/pressemeldungen/2020/psychosoziales-beratungstelefon.php</a>
3. <a href="http://www.innerstetal-hilft.de">www.innerstetal-hilft.de</a> <a href="http://salzgitter-all-for-one.de">salzgitter-all-for-one.de</a> <a href="https://nebenan.de/">https://nebenan.de/</a>

#### **IV. Inspirationen für die Zeit Zuhause**

1. <https://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/helmstedt/unsere-angebote/selbsthilfe-kontaktstelle/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCuANbpej71VWkAcT1hgHg>
3. <https://app-14.salzgitter.de/kuferweb/index.php?id=121>
4. <https://www.salzgitter.de/bildung/stabi/stadtbibliothek-faq-zur-schliessung-der-bibliothek.php>
5. <https://www.hr1.de/programm/desinfektionsmittel-selbst-herstellen-,desinfektionsmittel-selber-machen-100.html>
6. <https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

#### **Hinweis:**

Dieses Dokument enthält externe Links. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Wir übernehmen keine Haftung oder Garantie für Richtigkeit und Rechtmäßigkeit der Angaben.