

„Mal hören, was meine Nachbarin erlebt hat ...“

Checkliste zum Aufbau von Telefonketten für Menschen, die selbst aktiv werden und unterstützen möchten



In diesen Zeiten, wo die gemeinsamen Aktivitäten unter Menschen sehr eingeschränkt sind, ist es besonders wichtig, ein Stückchen „Normalität“ im Alltag zu erleben. Hier kann die klassische Telefonkette gute Dienste leisten. Sie hilft, in Kontakt zu bleiben und mit anderen Nachbarinnen und Nachbarn „zu quatschen.“ Die Landesinitiative „Neue Nachbarschaften in Rheinland-Pfalz“ empfiehlt, Telefonketten auszuprobieren, denn jede/r kann sie umsetzen. Hier die Variante, die jede/r selbst starten kann.

„Wie funktioniert eine Telefonkette?“ 			
	Aufgaben	Abhaken	Anmerkungen
1. Schritt 	Personen für ihre kleine Telefonkette zusammenstellen: Sie kennen in Ihrer unmittelbaren Nachbarschaft sicherlich einige Personen, die allein leben und wenig Kontakte zu anderen pflegen. Sprechen Sie diese Personen gezielt an. Es können aber auch Personen sein, mit denen Sie länger keinen Kontakt mehr hatten. Nehmen Sie die Corona-Krise zum Anlass, wieder Kontakt aufzunehmen. Ideal sind Menschen in der unmittelbaren Nachbarschaft, die im gleichen Haus (sofern vorhanden) oder in der gleichen Straße leben.	<input type="checkbox"/>	
2. Schritt 	Anzahl der Personen festlegen: Bis zu drei Personen sind eine gute Größe für eine kleine Telefonkette. Je überschaubarer die Anzahl der beteiligten Personen, umso persönlicher können die Kontakte werden. So können ggf. Beziehungen entstehen, die länger halten und Ihnen helfen, wieder stärker in ihrer Nachbarschaft eingebunden zu sein.	<input type="checkbox"/>	

<p>3. Schritt</p> 	<p>In Kontakt mit den Personen treten und das Prinzip der Telefonkette erläutern: Person 1 ruft Person 2 an, die wiederum Person 3 anruft usw. Die letzte Person der Gruppe ruft wieder Person 1 an und schließt damit die Kette. Jede Person hat also zwei Telefonate geführt.</p>		
<p>4. Schritt</p> 	<p>Den Mitmachenden Anregungen für Fragen und mögliche Gesprächsinhalte geben: Überlegen Sie sich Fragen wie zum Beispiel: Hallo, wie geht es Dir heute? Was hast Du gestern gemacht? Was gibt es heute zu essen? Was möchtest Du Dir heute Abend im Fernsehen ansehen? Was hast Du heute noch vor? Hast Du Neuigkeiten aus unserem Haus, Dorf, Stadtteil? Was könnten wir nach der Corona-Krise gemeinsam machen?</p>		
<p>5. Schritt</p> 	<p>Vereinbaren, zu welcher Uhrzeit und an welchen Tagen miteinander telefoniert werden soll: Stimmen Sie mit den beteiligten Personen ab, ob es tägliche kurze Anrufe geben soll oder längere Gespräche, beispielsweise alle zwei Tage. Wer weiß, dass sie/er abwesend sein wird, sollte seine Telefonpartner*innen zuvor informieren.</p>		
<p>6. Schritt</p> 	<p>Notfallkontakte festlegen, falls eine Person zur vereinbarten Zeit nicht erreichbar ist: Dies können Angehörige, Nachbarn, Ärzte, Geschäfte im Haus oder der Nachbarschaft usw. sein, zu denen die Personen Vertrauen haben. Auch entsprechende Hilfsaktionen, die eingeleitet werden, sollten geklärt werden.</p>		

Notizen für eigene Ideen

		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	