

**Checkliste mit Ideen für ehrenamtlich Engagierte,
die selbst zu einer Risikogruppe gehören**



Soziale Distanzierung und das Zuhausebleiben in der Corona-Krise kann zu Einsamkeit und psychischen Gesundheitsproblemen führen. Jetzt ist es besonders wichtig, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben und sich verbunden zu fühlen. Die Landesinitiative gibt Anregungen, wie Nachbarschaftsinitiativen hier aktiv werden können – auch dann, wenn Menschen, die sich engagieren wollen, selbst zur Risikogruppe gehören.

„Was tun, ohne sich selbst und andere zu gefährden?“

	Anregungen	Abhaken	Anmerkungen
1. Idee 	Telefonketten aufbauen Ein möglichst kleiner Personenkreis telefoniert täglich zu vereinbarten Zeiten in einer Kette, sodass jede(r) zwei Telefonate am Tag führt. Es kann sich zum Befinden, zu Plänen oder Neuigkeiten ausgetauscht werden. Wie genau das Prinzip einer Telefonkette funktioniert, hat die Landesinitiative in eigenen Checklisten für Nachbarschaftsinitiativen und individuelle Personen zusammengestellt.	<input type="checkbox"/>	
2. Idee 	Sich schreiben Beleben Sie Kontakte neu. Denken Sie an eine Person, mit der Sie über längere Zeit vielleicht keinen Kontakt mehr hatten. Dies kann eine Verwandte sein, ein Bekannter, eine Freundin oder ein alter Schulfreund. Schreiben Sie ein E-Mail, eine Postkarte oder einen Brief.	<input type="checkbox"/>	

<p>3. Idee</p> 	<p>Foto-Erinnerungen teilen Schauen Sie sich alte Fotos an und wählen Sie die Bilder aus, die sie besonders ansprechen und Erinnerungen aufkommen lassen. Nehmen Sie Kontakt mit Menschen auf, denen Sie diese Fotos zeigen und mit denen Sie ihre Erinnerungen teilen möchten. Frei nach dem Motto: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.</p>		
<p>4. Idee</p> 	<p>Virtuell tratschen Seien Sie Gastgeber*in für einen „virtuellen Kaffeeklatsch“. Kommen Sie über eine Videokonferenz zusammen und treffen Sie sich. Gestalten Sie alles so, wie Sie es bei einem „echten“ Kaffeeklatsch machen würden und genießen Sie zusammen die Kaffeerunde. Nutzen Sie diverse Anbieter wie Zoom oder jitsi.org, aber auch Messengerdienste wie WhatsApp, Facebook Messenger, Skype oder Facetime eignen sich. Einen Überblick und wie es funktioniert finden Sie auf der Webseite der Digitalbotschafter https://digibo.silver-tipps.de/</p>		
<p>5. Idee</p> 	<p>Sportgruppe starten Verabreden Sie sich zu einer bestimmten Uhrzeit am Tag zur Gymnastik und Meditation. Das Besondere: jede(r) macht es von zu Hause aus. Danach können Sie sich über's Telefon darüber austauschen, welche Erfahrungen sie gemacht haben. Die Tipps für eine Telefonkette helfen ihnen dabei. Gerne können sie auch per „Videokonferenz“ live die Anderen teilhaben lassen, welche gymnastischen Übungen sie machen. So kann beispielsweise jede(r) seine Lieblingsbewegung vormachen. Zusammen ist es dann eine abwechslungsreiche Runde.</p>		

Notizen für eigene Ideen

			
			
			
			
			