

(Stand 09. April 2020)



Liebe Nachbar*innen!

Mit diesem Dokument stellen wir Ihnen eine Link-, Kontakt- und Angebotssammlung zur aktuellen Corona-Krise in Berlin zur Verfügung. Diese Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit.

Mit viel Recherche aber haben wir im Folgenden Informationen zusammengefasst sowie Angebote zu verschiedenen relevanten Themen aufbereitet.

Viel Spaß beim Stöbern und Informieren. Bei Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne.

Blieben Sie gesund und passen Sie gut auf sich, Ihre Liebsten und Ihre Nachbar*innen auf.

Das Team des Stadtteilzentrums Prenzlauer Berg

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Fon: 030 443 71 78 (Mo. - Fr. 10:00 - 14:00)

E-Mail: stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

Website: www.stz-prenzlauerberg.de

Facebook: www.facebook.com/stzprenzlauerberg/

Instagram: [@stz_prenzlauerberg](https://www.instagram.com/stz_prenzlauerberg)

Inhaltsverzeichnis

1. Hilfe und Unterstützung des Stadtteilzentrums Prenzlauer Berg	2
2. Allgemeine Informationen zum Virus und den Regelungen.....	3
3. Nachbarschaftshilfe: Helfen und Spenden.....	4
4. Finanzielles in der Corona-Krise	5
5. Notfallnummern für Krisensituationen.....	6
6. Informationen und Hilfen in anderen Sprachen	8
7. Langeweile zu Hause: Ein paar Tipps	10

1. Hilfe und Unterstützung des Stadtteilzentrums Prenzlauer Berg



Die FreiwilligenAgentur Pankow sammelt als zentrale bezirkliche Stelle alle Hilfsbedarfe von Menschen, die ihr Haus aktuell nicht verlassen wollen oder können sowie alle Freiwilligen im Bezirk, die bereit sind diese Menschen zu unterstützen. Sie können, nach Postleitzahlen gegliedert, Hilfe für verschiedene Bedarfe, wie Einkäufe, Gassigänge, medizinische Besorgungen etc. anfordern und anbieten. Hilfesuchende und Helfende werden dann durch die Nachbarschafts- und Stadtteilzentren im Bezirk miteinander verbunden. Um die Kontakte so gering wie möglich zu halten, werden immer nur zwei Personen aus der möglichst nahen Nachbarschaft mit einander in Kontakt gebracht.

Registrierung in der Datenbank für Helfende:

www.freinet-online.de/forum/register_extern.php?assign_to_agid=1131&assign_to_group=6

Registrierung für Hilfesuchende:

www.freinet-online.de/forum/submit_organisation.php?assign_to_agid=1131&assign_to_orga=la-test&assign_to_priority=corona_private

Alternativ können sie sich auch bei der Hotline der FreiwilligenAgentur Pankow melden, wo ihre Daten aufgenommen werden.

030 25 0910 01

(erreichbar montags - freitags, 11:00 - 15:00)

Wichtiger Hinweis:

Wir freuen uns über alle Helfenden, die bereit sind, sich trotz der aktuell stark angespannten Lage für ihre Mitmenschen zu engagieren. Eine umfassende Nachbarschaftshilfe, die alle - auch die Schwächsten im Kiez - erreicht, wäre ohne diese kleinen und großen Helferlein nicht möglich.

Doch vor allem in dieser Situation gilt: Selbst- und Fremdschutz sind das oberste Gebot.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen hat zu diesem Schutz eine Reihe von Handreichungen für Helfende zusammengestellt. Bevor Sie sich also engagieren, informieren sie sich bitte unter folgendem Link.

<https://bagfa.de/aktuelles/engagement-und-coronahilfe/>

2. Allgemeine Informationen zum Virus und den Regelungen



Ärztlicher Bereitschaftsdienst Deutschland:

(bei Corona-Verdacht kontaktieren)

116117 (gilt als Notrufnummer - keine Vorwahl notwendig)

Berliner Hotline bei Verdacht auf Coronavirus:

(kann ebenfalls bei Corona-Verdacht kontaktiert werden)

030 90 28 28 28

Beschlossene Leitlinien zur Beschränkung sozialer Kontakte durch die Bundesregierung am 22.03.2020:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/besprechung-der-bundeskanzlerin-mit-den-regierungschefinnen-und-regierungschefs-der-laender-1733248>

Hier in einfacher Sprache: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/wichtig-neue-regeln-zum-corona-virus-1733310>

Charité

(Online-Anamnese für Corona der Charité Berlin)

<https://covapp.charite.de>

Hygienevorschriften:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

3. Nachbarschaftshilfe: Helfen und Spenden



Berliner Tafel:

(Ein paar Berliner Tafeln sind aktuell noch geöffnet. Bitte unterlassen Sie Hamsterkäufe und Spenden Sie geschlossene Lebensmittelspenden. Künftig sollen LAIB und SEELE-Kund*innen zu Hause beliefert werden. Sie können die Auslieferungen als Fahrradkurier mit Extinction Rebellion unterstützen.)

Telegram @rebelriders

Mail: reberlidersberlin@protonmail.com.

Deutsches Rotes Kreuz:

(Spenden Sie Blut, wenn sie gesund sind und nicht zur Risikogruppe gehören.)

<https://www.drk-blutspende.de/blutspendetermine/termine?term=Berlin>

Medico International:

(Hilfe für Geflüchtete. Medico sammelt Geld, um Geflüchtete zu schützen.)

<https://www.medico.de/corona-hilfe/>

Nachbarschaftshilfe in der Coronazeit für Berlin:

<https://www.coronaport.net/>

Straßenfeger e.V.

(Es fehlen geschlossene Lebensmittelspenden sowie gesunde, stabile Freiwillige, die Nachtschichten in der Notunterkunft (mit Aufwandsentschädigung) übernehmen können.)

Abgabe von Spenden in der Storkower Straße 139D.

<https://strassenfeger.org>

Telegram:

(Nachbarschaftshilfe über Telegram - Liste nach Bezirken)

<https://listling.org/lists/pwfjfkpjmesjjinm/solidarische-nachbarschaftshilfe>

4. Finanzielles in der Corona-Krise



Angebot von Adobe an Freiberufler*innen und Kreative:

(zwei Monate CC-Lizenz gratis)

Anleitung: Im Kundenkonto (unter Abo kündigen) bis zum dritten Schritt „Angebot“ durchklicken und die Option „60 Tage kostenlos“ wählen.

Avocadostore:

(Kostenlose Registrierung als Händler für nachhaltige Geschäfte, die keinen eigenen Onlinestore besitzen.)

https://www.avocadostore.de/merchant_service

Helfen.Berlin:

(Restaurant- oder Cafébesitzer*innen können Gutscheine verkaufen, um Umsatz zu generieren.)

<https://helfen-shop.berlin/home/>

Formulare und Anträge bei der Investitionsbank für Kleinunternehmen und Soloselbstständige:

<https://www.ibb.de/de/foerderprogramme/corona-zuschuss.html>

Informationen zur Soforthilfe für Kleinunternehmer*innen und Soloselbstständige in Berlin:

<https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilung.909713.php>

Startnext:

(Spenden für Kreative und Selbstständige; Registrierung erforderlich)

www.startnext.com/pages/hilfsfonds/campaign/startnext-corona-hilfsaktion-323

Hilfe gibt's von Nachbar*innen unter rettedenkiez@outlook.de.

Hinweis:

Bitte sehen Sie unbedingt von Hamsterkäufen ab. Dies spart auch Geld!

Wenn Sie über sicheres und ausreichendes Einkommen verfügen, denken Sie bitte darüber nach, eventuell zu den teureren Produkten zu greifen. So ermöglichen Sie es Geringverdiener*innen sich ebenfalls weiterhin alles Notwendige zu kaufen.

5. Notfallnummern für Krisensituationen



Anonyme Alkoholiker:

(Treffen wurden auf Onlinetreffen umgestellt)

www.anonyme-alkoholiker.de/

BIG Hotline:

(Häusliche Gewalt gegen Frauen)

030 611 03 00 (Mo. - Fr. 08:00 - 23:00)

Berliner Hotline Kinderschutz:

030 61 00 66

Berliner Krisendienst:

030 390 63 10 (Werktags von 8 bis 16 Uhr; nachts von 0-8 und feiertags Weiterleitung an den über-regionalen Bereitschaftsdienst, außerdem sind spezifische Nummern für Bezirke online zu finden.)

Das Kinder- und Jugendtelefon:

(auch Mail- und Chatberatung möglich)

0800 11 10 333 (montags - samstags, 14:00 - 20:00 Uhr).

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Depressions-Hotline:

0800 33 44 533 (Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr; Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)

Fachstelle für Suchtprävention Berlin:

(auch Mail- und Chatberatung möglich)

030 29 35 26 15 (Mo. 10:00 - 14:00, Di. 10:00 - 18:00, Do. 16:00 - 19:00, Fr. 09:00 - 13:00).

www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung/

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

(auch Mail- und Chatberatung möglich)

08000 116 016 (rund um die Uhr besetzt).

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>



Krisentelefon „Pflege in Not“:

030 69 59 89 89 (Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 und Sa. 10:00 - 14:00)

Muslimisches Seelsorgetelefon:

030 44 35 09 821

<http://www.mutes.de/home.html>

Psychologische Soforthilfe:

0800 000 95 54 (täglich 09:00 - 18:00 Uhr).

Seelsorger*innen der Katholischen Kirche für Menschen in Pankow und im Landkreis Barnim:

030 89 37 99 56 (täglich 10:00 - 18:00 Uhr).

Silbernetz:

(Senior*innen-Telefon gegen Einsamkeit)

0800 470 80 90 (täglich 08:00 - 22:00)

Sucht- und Drogenhotline:

01805 31 30 31 (kostenpflichtig, rund um die Uhr besetzt).

Telefonseelsorge:

(auch Mail- und Chatberatung möglich)

0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222 (rund um die Uhr besetzt).

<https://www.telefonseelsorge.de>

Zusatz: App Krisenkompass

Selbsthilfe:

(das SeeleFon der Selbsthilfe)

0228 71 00 24 24 oder 01805 95 09 51 (Mo. - Sa. 10:00 - 12:00 und 14:00 - 20:00).

6. Informationen und Hilfen in anderen Sprachen



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

(Informationen zum Virus und zu Hygiene auf Arabisch, Farsi, Türkisch, Englisch, Russisch und Französisch)

www.infektionsschutz.de/coronavirus/

Ethno-Medizinisches Zentrum:

(Allgemeine Informationen zu Corona in den Sprachen Arabisch, Chinesisch, Französisch, Englisch, Griechisch, Kurdisch, Italienisch, Pashtu, Farsi, Polnisch, Russisch, Spanisch, Türkisch)

<http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info>

Frauenkreise Berlin:

(Psychologische Beratung und Hilfe bei struktureller Gewalt - Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Farsi, Wolof - Telefon- und Skypeberatung)

E-Mail: kontakt@frauenkreise-berlin.de

<https://www.frauenkreise-berlin.de>

Info-Hotline für Beschäftigte aus Osteuropa:

Thema: Arbeitsrechte in der Corona-Krise (erstmal bis Ende April):

Bosnisch-kroatisch-serbisch: 0800 00 05 776

Bulgarisch: 0800 10 14 341

Polnisch: 0800 00 05 780

Rumänisch: 0800 00 05 602

Ungarisch: 0800 00 05 614

IPSO:

(Psychosoziale Beratung in Arabisch, Farsi/Dari, Kurmanci, Türkisch, Russisch, Somali, Tigrinya, Italienisch, Englisch, Französisch, Maninka, Pular, Sousou, Deutsch - Mo. - Fr. 09:00 - 16:00)

030 55 077 203 (WhatsApp: 0152 58 126 361)

<https://www.ipso-care.com/home-14.html>

Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten:

(Podcast und Informationen auf sechs Sprachen zu Virus, Hygiene und Quarantäne)

www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheit/infektionsschutz/



MyHealth:

(Sprachbarrieren überwinden in Berliner Arztpraxen)

<http://www.healthonthemove.net/ca/knowledgebase/directory-of-multilingual-medical-practices-in-berlin/>

Triaphon:

(Sprachmittler für Patienten und medizinisches Personal. Melden Sie sich hier, wenn Sie in diesem Bereich Hilfe suchen oder helfen können).

<https://triaphon.org/>

Unterstützung für viele Sprachen beim Beantragen der Hilfen für Kleinunternehmer*innen:

<https://www.berlin.de/lb/intmig/service/pressemitteilungen/2020/pressemitteilung.912449.php>

Yaar Berlin:

(Informationen zu Corona auf Farsi)

<http://yaarberlin.de/covid-19-blog-farsi/>

Zentrum für transkulturelle Psychiatrie:

(Psychiatrische Beratung für Geflüchtete und Tätige in der Arbeit mit Geflüchteten)

0160 61 55 017 (Mo. - Fr. 11:00 - 15:00)

7. Langeweile zu Hause: Ein paar Tipps



ALBA Berlin:

(tägliche Sportstunde: Mo. - Fr. 09:00 für Kitakinder, Mo., Mi., Fr. 15:00 für Grundschüler*innen und Di. Und Do. 15:00 für Oberstufenschüler*innen)

Youtube: www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx

Berlin (a)live:

(Live-Streams von Kunst, Kultur und Kinderangeboten aus Berlin):

<https://www.berlinalive.de/>

Berliner Bühnen:

(Spielplan der digital verfügbaren Angebote der Berliner Theater)

www.berlin-buehnen.de/de/aktuelles/2020/3/16/spielplan-digital/

NUR NOCH BIS 31.03. Berliner Philharmoniker:

(Digitale Konzerthalle - kostenlose Konzerte für 30 Tage - Registrierungscode: BERLINPHIL)

www.digitalconcerthall.com/tickets

Blinkist:

(Sachbücher in 15 Minuten zusammengefasst - jeden Tag ein ausgewählter Gratistitel)

www.blinkist.com/de/nc/daily

CyberFitness:

(Sport in der Quarantäne - 500 Kurse kostenlos für einen Monat)

www.cyberfitness.de/gutschein/

Duden Learnattack:

(Nachhilfe Programm für Schüler*innen - zwei Monate gratis nutzbar)

<https://learnattack.de/corona>

Mondiale Live:

(Videoangebot für Kinder und Jugendliche in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Farsi, Arabisch - Täglich 16:00 - 19:00)

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCQMxwT4h6zIcFsyxPUfshg/featured?view_as=subscriber

Facebook: www.facebook.com/berlin.mondiale/



Virtuelle Museumsrundgänge:

(Sammlung von zwölf Museen weltweit, die man virtuell begehen kann - Artikel auf Englisch)

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

YogaEasy:

(100 Yoga-Videos für Anfänger und Fortgeschrittene - 1 Monat gratis)

www.yogaeasy.de/coupon/homeoffice

ZDF:

(das digitale Klassenzimmer - kostenloses und Virtuelles Lernen)

www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html