

# Corona-Ideen von [www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)

[www.intergeneration.ch/de/blog/solidaritaet-zu-zeiten-von-corona-eine-uebersicht](http://www.intergeneration.ch/de/blog/solidaritaet-zu-zeiten-von-corona-eine-uebersicht)

## Per Telefon soziale Kontakte weiterführen oder initiieren

Auf den Smartphones ist das Telefonieren nur noch eine von vielen Funktionen. Jetzt erlebt das Telefon ein grosses Comeback. Ob mit Festnetz oder Mobilfunk, mit oder ohne Video – Telefonieren hilft, die sozialen Kontakte und den Austausch zu pflegen. Eine Nutzerin findet, alles geht mit dem Telefon: Kaffeepausen, Nachtessen oder Stadt-Land-Fluss-Spiele. Weiter schreibt sie, man solle gerade auch Menschen, die man schon lange nicht mehr gesehen oder gehört hat, anrufen. Da diese jetzt vielleicht gerade besonders betroffen oder einsam sind. Man kann aber auch neue Menschen kennen lernen oder eben gerade andere dazu animieren, in ihrem Umfeld mit Menschen Kontakt aufzunehmen. Gerne machen wir Sie auf besondere Angebote aufmerksam:

- Erinnern Sie noch die [Telefon-Kette](#) aus der Schulzeit? Wieso nicht jetzt eine starten und soziale Kontakte ermöglichen? Die Pro Senectute bietet Hilfe und Unterstützung beim Organisieren einer Telefonkette an. Machen Sie doch mit, der Austausch mit anderen Menschen tut gut in diesen schwierigen Zeiten.
- Alltägliche soziale Kontakte fehlen. So auch der Schwatz beim Einkauf: Manchmal brauchen wir einfach jemanden zum Reden: [«Binenand»](#) verbindet Dich mit Menschen für spontane Unterhaltungen. Keine Videos, keine Profilbilder – nur Du und die Stimme des Anderen.
- Das Sozialleben steht still. Menschen, die sich in der Situation aufgrund der Corona-Krise einsam fühlen oder gerne mit jemandem darüber sprechen möchten, können auch die Beratung der [Dargebotenen Hand](#) via Chat, Telefon oder E-Mail nutzen.
- Soziale Kontakte fehlen uns allen. [147.ch](#) unterstützt speziell junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben. Die Beratung der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche ist vertraulich und kostenlos.

## Zeichnungen verbinden

Mit dem Zeichenblock und dem Stift kann man anderen ein Stück Freude bringen. Eine Nutzerin beschrieb Intergeneration diesen Vorschlag: «Die Kinder malen Bilder, die wir mit dem wöchentlichen «Sonntagsgruss» an Senioren verschicken. Wer will, schreibt seine Adresse darauf. So entstehen neue Kontakte zwischen Jung und Alt.» Vielleicht entstehen so ja sogar ganz neue Kontakte zwischen den Generationen, die auch anhalten. Es wäre eine ganz besondere Freude, wenn Menschen, die sich während der Corona-Krise über solche neuen Kontaktwege kennengelernt haben, ihre neuen sozialen Kontakte fortführen würden.

## Video-Selbsthilfegruppen bei Einsamkeit und Isolation in Corona-Zeiten

Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene rund um das Thema »Einsamkeit und Isolation in Zeiten der Corona-Pandemie«: In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet.

- [Video-Selbsthilfegruppen](#)

## **Dureschnufe – Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus**

Dureschnufe, gewusst wie. Auf der Plattform finden Sie viele Tipps und Angebote, um ihre psychische Gesundheit zu pflegen: «Wir stehen als Gesellschaft vor einer Situation, die wir nie üben konnten. Wir bewegen uns auf Neuland und das macht uns unsicher. Es ist normal, dass wir darauf mit Ängsten und Sorgen reagieren. Der Verlust von Kontrolle über unseren Alltag kann uns aus dem Gleichgewicht bringen. Lasst uns unsere Gesundheit, auch unsere psychische Gesundheit pflegen!»

- [Plattform Dureschnufe](#)

## **Unentgeltliche Tipps und Gespräche für Personen in einer psychischen Krise aufgrund von Corona**

Die eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Coach und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis Heidi Helfenstein bietet in dieser Schwierigen Zeit telefonisch oder per Video unentgeltliche Gespräche, Kurz-Entspannungsübungen sowie Verhaltenstipps aus der Verhaltenstherapie bei Stress- oder Angstgefühlen an.

- [Webseite Heidi Helfenstein](#)

## **Kostenloser Republik-Newsletter**

Das Online-Magazin Republik bietet unter dem Titel «Gemeinsam einsam» einen täglichen Newsletter an, mit den wichtigsten Informationen zur aktuellen Situation. Der Newsletter enthält auch interessante Erfahrungsberichte aus dem Alltag mit Anregungen, wie der Alltag auch in dieser schwierigen Zeit gemeistert werden kann. Der Newsletter erscheint immer um 19.00 Uhr und ist auch ohne Mitgliedschaft oder Abo zugänglich. (Wir weisen hier auf dieses Angebot hin, da es aus Solidarität für alle kostenlos zugänglich gemacht wurde.)

- [Covid-19-Uhr-Newsletter](#)

## **Wege aus der Einsamkeit/Neue Kontakte finden:**

[Nette Leute kennenlernen für Freizeitaktivitäten! \(sozialkontakt.ch\)](#)

### **Was ist «Sozialkontakt»?**

Gleich und gleich gesellt sich gern... Finden Sie bei uns ortsbezogen Menschen mit gleichen Interessen oder Hobbys für gemeinsame Aktivitäten oder Gespräche! Oder möchten Sie sich sozial engagieren? «Sozialkontakt» stellt das menschliche Grundbedürfnis nach Begegnung und gegenseitigem Austausch in den Mittelpunkt. Wir möchten dazu beitragen, dass Menschen mit gleichen Interessen leicht Kontakte für ihren realen Alltag knüpfen können. Zu diesem Zweck führen wir eine kostenlose Online-Kontaktplattform. «Sozialkontakt» versteht sich jedoch nicht als Partnervermittlung

Quelle: [www.intergeneration.ch/de/blog/solidaritaet-zu-zeiten-von-corona-eine-uebersicht](http://www.intergeneration.ch/de/blog/solidaritaet-zu-zeiten-von-corona-eine-uebersicht)