

# Handreichung: Nachbarschaftssolidarität

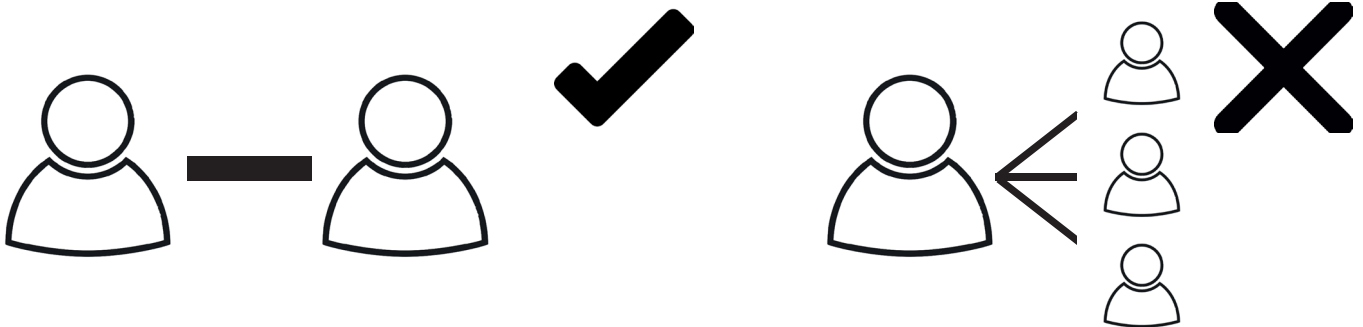
Viele Menschen organisieren sich zur Zeit in bundesweiten solidarischen Nachbarschaftshilfen. Das Ziel: In Zeiten von Corona niemanden alleine lassen. Wie lässt sich eine unter epidemiologischen Gesichtspunkten sinnvolle Nachbarschaftshilfe organisieren? Was gilt es zu beachten?

## 1. Helft lokal, z.B. euren Nachbar\*innen.

In Zeiten einer Epidemie ist es wichtig, Kontakte zu reduzieren, um so einer weiteren Verbreitung des Virus vorzubeugen. Deshalb sollten Hilfsstrukturen möglichst dezentral organisiert sein, beispielsweise in der Hausgemeinschaft.



## 2. Helft wenigen, aber das konsistent. Wenn ihr z.B. babysitten wollt, sucht euch *eine* Familie und helft nur dieser Familie.



## 3. Trefft euch möglichst nicht mit anderen Menschen außer jenen, denen ihr helfen wollt.

In krisenhaften Zeiten ist Solidarität wichtig. Dazu zählen nicht nur praktische Dinge, sondern auch emotionale. Sprecht mit euren Mitmenschen, beispielsweise telefonisch, oder verweist diese an professionelle Stellen.

Telefonseelsorge Berlin: 0800 111 0 111

Silbernetz Berlin (für Senioren): 0800 4 70 80 90

Telefon zur Hilfe bei häuslicher Gewalt: 08000 116 016

# النشرات، تضامن الجوار:

يقوم العديد من الناس حالياً بتنظيم أنفسهم في وسائل مساعدة الأحياء التضامنية على الصعيد الوطني. الهدف: في عصر كورونا، لانتترك أي شخص وحده. كيف يمكن تنظيم مساعدات ذات مغزى في الأحياء من وجهة نظر وبائية؟ ما الذي يجب النظر إليه؟



## ١- المساعدة محلياً: على سبيل المثال ( جيرانك )

في أوقات انتشار الوباء، من المهم الحد من المخالطة من أجل منع المزيد من انتشار الفيروس ولذلك ينبغي تنظيم الهياكل المساعدة في أكبر تجمع لائق ممكن، على سبيل المثال في المجتمع المحلي.

## ٢- مساعدة قليلة ولكن باستمرار، على

سبيل المثال: إذا كنت ترغب في مجالسة الأطفال، ابحث عن عائلة وقم بمساعدة تلك العائلة فقط.



## ٣- إذا كان ذلك ممكناً لا تجتمع مع أشخاص آخرين باستثناء تلك العائلة التي تريد أن تساعد

وفي أوقات الأزمات: يكون التضامن مهماً وهذا لا يشمل فقط الأشياء العملية فقط ولكن أيضاً تلك العاطفية، تحدث إلى زملائك من البشر، على سبيل المثال ( عن طريق الهاتف)

أو يحيلهم إلى الهيئات المهنية،

الاستشارة الهاتفية برلين: 11101110800

Silbernetz Berlin (لكبار السن): 90807040800

هاتف المساعدة في العنف المنزلي: 01611608000

Telegram: مجموعات الجوار: «<https://bit.ly/2Qkdt6H>»

# Handout:

## Neighborhood solidarity

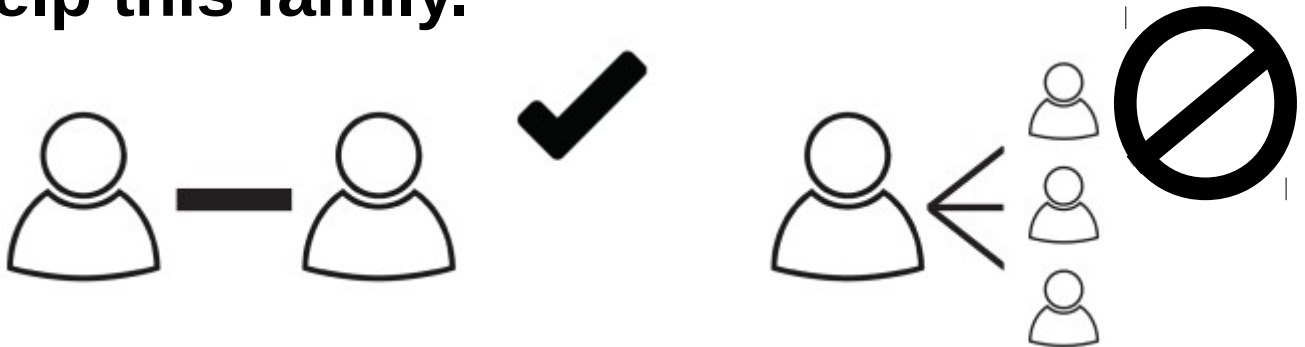
Many people are currently organizing nationwide solidarity neighborhood aid. Our goal: don't leave anyone alone in times of Corona. How can a neighborhood aid that is meaningful from an epidemiological point of view be organized? What needs to be considered?

### 1. Help locally, e.g. your neighbors.

In times of an epidemic, it is important to reduce contacts in order to prevent the virus from spreading further. Aid structures should therefore be organized as decentrally as possible, for example in the home community.



### 2. Help a few, but consistently. If you e.g. want to babysit, find *one* family and only help this family.



### 3. Avoid meeting other people than those you want to help.

Solidarity is important in times of crisis. This includes not only practical things, but also emotional ones. Talk to your fellow human beings, for example by telephone, or refer them to professional positions.

Crisis Line Berlin: 0800 111 0 111

Silbernetz Berlin (for Seniors): 0800 4 70 80 90

Crisis Line to help with domestic violence: 08000 116 016

Solidarity neighborhood groups: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# **Boletín: Solidaridad de vecindad**

En este momento, mucha gente en el país se organiza para el apoyo solidario entre vecinos y vecinas/vecinxs/vecin@s. El objetivo: No queremos dejar a nadie solo en tiempos de Corona. Considerando los hallazgos epidemiológicos, ¿Cómo podemos organizar el apoyo de manera efectiva? ¿Qué debemos tener en mente?

## **1. Apoya de manera local, por ejemplo, a tus vecinos y vecinas/vecinxs/vecin@s**

Durante una epidemia es importante reducir nuestros contactos para prevenir una mayor proliferación. Por lo tanto, las estructuras de apoyo deben organizarse de la forma más descentralizada posible, por ejemplo, en la comunidad residencial.



## **2. Apoya a pocas personas, pero de manera consistente. Por ejemplo, si quieres cuidar a niños y niñas/niñxs/ niñ@s, buscate *una* familia y solamente apoya a esta familia.**



## **3. Si es posible, no te reúnes con otras personas excepto con aquellas a las que quieras ayudar.**

En tiempos de crisis la solidaridad es fundamental. Esto incluye no sólo cosas prácticas, sino también emocionales. Habla con tus compañeros y compañeras/compañerxs/compañer@s, por ejemplo, por teléfono, o dales el contacto de instituciones de apoyo profesional.

Línea telefónica de crisis: 0800 111 0 111

Línea telefónica de crisis para personas mayores "Silbernetz Berlin": 0800 4 70 80 90

Línea telefónica en casos de violencia doméstica: 08000 116 016

Ayuda solidaria vecina: Telegram: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# کمک و امداد رسانی: اتحاد و همبستگی محلی

افراد بسیاری در حال حاضر در سرتاسر کشور در حال سازماندهی گروه های همبستگی محلی هستند. هدف: در این ایام بحران شیوع ویروس کرونا هیچکس را تنها نگذاریم.  
- چگونه میتوانیم در هنگام شیوع یک اپیدمی گروه های همبستگی محلی را سازمان دهیم؟  
- چه نکاتی را باید در نظر داشته باشیم و مورد توجه قرار دهیم؟

## ۱. کمک در محدوده محل زندگی، مثلاً همسایه ها



به هنگام شیوع یک اپیدمی به منظور کاهش و جلوگیری از گسترش بیشتر ویروس بسیار مهم است که ارتباطات خود را با دیگران به حداقل برسانیم و کاهش دهیم. به همین منظور بهتر است که ساختار کمک رسانی تا حد امکان به صورت مرکزگرا سازماندهی شود. مثلاً، به شکل همکاری گروهی در یک منزل.

## ۲. کم ولی مداوم کمک کردن.

بطور مثال، اگر میخواهید به عنوان پرستار و نگهدار بچه به کسی کمک کنید بهتر است که در این خصوص فقط به یک خانواده مشخص کمک کنید.



## ۳. تا جایی که امکان دارد با افراد دیگر غیر از آن دسته که میخواهید به آنها کمک کنید، ارتباط و تماس نداشته باشید.

در شرایط بحرانی این اتحاد و همبستگی بسیار مهم است. به همین منظور تعداد و آمار مهم نیست، بلکه همدردی و احساس مسولیت مهم است. با اطرافیان و دوستان خود تلفنی در ارتباط باشید و آنها را در صورت نیاز به کمک حرفه ای به آدرس های مناسب راهنمایی کنید.

تلفن تماس در صورت بروز نگرانی های روحی: ۰۸۰۰۱۱۱۰۱۱

تلفن تماس برای افراد مسن و سالمند: ۰۸۰۰۴۷۰۸۰۹۰

تلفن کمک در موارد بروز خشونت در خانواده: ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶

گروه های همبستگی محله: «<https://bit.ly/2Qkdt6H>»

# Recommandations:

## Solidarité dans le voisinage

Beaucoup de personnes s'organisent en ce moment, localement et internationalement, et restent solidaires pour aider chacune et chacun. Un seul objectif: ne laisser personne seule en ce temps du Corona Virus (Covid-19). Comment s'organiser efficacement entres voisin\*es, en ces temps d'épidémie? Que faut-il faire, que faut-il respecter?

### **1. Soutenez localement, par exemple aidez vos voisin\*es**

En ces temps d'épidémie il est vital et primordial de réduire tous contact avec son entourage (ami\*es, proches, voisin\*es). Ainsi on retient la contagion du virus. C'est pourquoi il est recommandé d'organiser une structure d'aide décentralisée, lorsque cela est possible, par exemple au sein de son immeuble d'habitation.



### **2. Aidez et soutenez peu, mais aidez efficacement. Si tu veux par exemple faire du babysitting, aides uniquement une famille (et non plusieurs familles différentes).**



### **3. Rencontrez uniquement les personnes que vous souhaitez aider, et éviter le contact avec d'autres personnes.**

En ces temps de crise la solidarité est primordiale. Cela implique des gestes pratiques, mais aussi des gestes émotionnels. Parles avec tes proches, par exemple en leur téléphonant, ou bien recommandes-leur une aide professionnelle:

Ligne d'écoute (crise d'angoisse) Berlin: 0800 111 0 111

Ligne d'écoute Silberbernetz Berlin (pour les seniors et personnes âgées): 0800 4 70 80 90

Ligne d'urgence pour les violences conjugales / violences à domicile: 08000 116 016

Groupe de solidarité entres voisin\*es: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Χέρι βοήθειας:

## Αλληλεγγύη στις γειτονιές

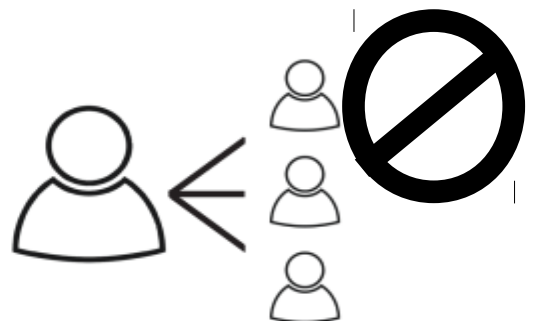
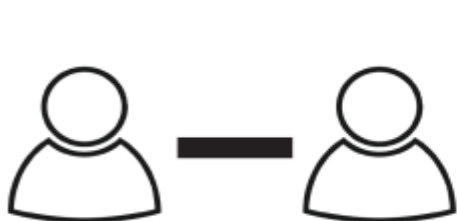
Πολλοί άνθρωποι έχουν ενεργοποιηθεί σε όλη τη χώρα αυτές τις μέρες δημιουργώντας δομές αλληλεγγύης στις γειτονιές. Στόχος: Να μη μείνει καμία μόνη και κανείς μόνος στην περίοδο κρίσης του Κορονοϊού. Πώς οργανώνεται μια χρήσιμη γειτονική βοήθεια κάτω από τις συνθήκες επιδημίας; Τι πρέπει να προσέξουμε;

### **1. Βοηθήστε τοπικά, π.χ. τις γειτόνισσες και γείτονές σας.**

Στην περίοδο μιας επιδημίας είναι πολύ σημαντικό να μειώνουμε τις επαφές με τον περίγυρο, ώστε να εμποδίζουμε την περαιτέρω εξάπλωση του ιού. Γι' αυτό και πρέπει όσο είναι δυνατόν να δημιουργηθούν αποκεντρωμένες δομές βοήθειας, για παράδειγμα στις πολυκατοικίες.



### **2. Βοηθήστε λίγα άτομα, αλλά με συνέπεια. Αν π.χ. θέλετε να κάνετε μπίμπι σίτινγκ, βρείτε μία μόνο οικογένεια και βοηθήστε μόνο αυτήν.**



### **3. Μην συναντιέστε με άλλα άτομα, εκτός από εκείνα τα οποία θέλετε να βοηθήσετε.**

Σε καιρούς κρίσης η αλληλεγγύη είναι σημαντική. Αλληλεγγύη δεν είναι μόνο κάτι πρακτικό, αλλά και συναισθηματικό. Να μιλάτε με τους συνανθρώπους σας, για παράδειγμα στο τηλέφωνο, ή προτείνετε τους επαγγελματική βοήθεια.

Γραμμή συναισθηματικής στήριξης Βερολίνο: 0800 111 0 111

Δίκτυο Silver (για ηλικιωμένα άτομα): 0800 4 70 80 90

Γραμμή υποστήριξης για ενδοοικογενειακή βία: 08000 116 016

Αλληλέγγυες ομάδες σε γειτονιές: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# पड़ोसियों की मदद

बहुत से लोग देशभर में अपने पड़ोसियों की मदद कर रहे हैं. हमारा लक्ष्य यह है कि कोरोना के समय कोई भी अकेला ना छूट जाए. ऐसे वक्त में हम क्या कर सकते हैं?

## 1. आस पास के लोगों और अपने पड़ोसियों की मदद.

पर ध्यान रखें कि महामारी के समय सबसे जितनी दूरी बना के रख सकते हैं रखें। इसीलिए सहायता अपने आस पास के लोगो की करें. जैसे जो लोग आपकी बिल्डिंग में रहते हैं।



## 2. कुछ मदद करें, लेकिन लगातार। अगर आपको किसी लोगों के बच्चों को देखना है तो एक परिवार ढूंढें और सिर्फ उनकी मदद करें।



## 3. कोशिश करें की आप सिर्फ उस परिवार से ही मिलें और ज्यादा लोगों से ना मिलें

ऐसे संकट के वक्त में एक दूसरे की मदद करना काफी जरूरी है. पर इतना काफी नहीं है, हमें एक दूसरे का मानसिक संतुलन भी बना के रखना पड़ेगा। एक दूसरे से बात करें, फ़ोन करें और अगर ज़रूरत महसूस हो तो उनको डॉक्टर के पास जाने की सलाह दें।

Crisis Line Berlin: 0800 111 0 111  
Silbernetz Berlin (for Seniors): 0800 4 70 80 90  
Crisis Line to help with domestic violence: 08000 116 016  
Solidarity neighborhood groups: <https://bit.ly/2Qkdt6H>



# Letak:

## Susjedska solidarnost

Mnogo ljudi trenutačno širom zemlje organizira programe solidarnosti u susjedstvu. Naš cilj: ne ostaviti nikoga samoga u doba Korone. Kako susjedska pomoć koja je značajna s medicinskog stajališta može biti organizirana? Što treba uzeti u obzir?

### 1. Pomozi lokalno – svojim susjedima.

U vrijeme epidemije važno je smanjiti kontakt s drugim ljudima kako bi se spriječilo daljnje širenje virusa. Stoga bi strukture pomoći trebale biti maksimalno decentralizirane.



### 2. Pomozi nekolicini, ali kontinuirano. Na primjer ako želiš pomoći čuvati djecu, pronađi jednu obitelj i pomaži njima.



### 3. Pokušaj se ne nalaziti sa drugim ljudima osim onima kojima želiš pomoći.

Solidarnost je važna u vrijeme krize. To osim praktičnih stvari uključuje i emocionalnu podršku. Razgovaraj s drugim ljudima, na primjer telefonom, ili ih uputi na stručnjake:

Krizna linija Berlin: 0800 111 0 111  
Silbernetz Berlin (za starije osobe): 0800 4 70 80 90  
Linija za pomoć oko obiteljskog nasilja: 08000 116 016  
Grupe susjedske solidarnosti: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Istruzioni: Solidarietà di vicinato

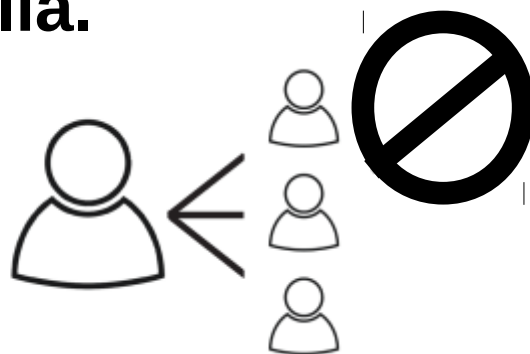
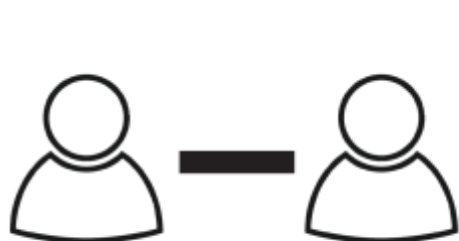
In questo momento molte persone in tutta la Germania si organizzano in gruppi solidari di aiuto nel vicinato. Lo scopo è che nessuno resti solo in tempi di corona virus. Dal punto di vista epidemiologico è possibile organizzare in modo sensato un aiuto di vicinato? A che cosa si deve fare attenzione?

## **1. Aiutate localmente, per esempio i\*le vostr\* vicin\*.**

In un periodo di epidemia è importante ridurre i contatti per prevenire la diffusione del virus. Quindi le strutture di aiuto dovrebbero essere organizzate nel modo più decentrato possibile, per esempio in un edificio.



## **2. Aiutate poche persone, ma in modo continuo. Se per esempio volete fare il\*la baby-sitter scegliete una famiglia e aiutate solo questa famiglia.**



## **3. Evitate di incontrarvi con altre persone oltre a quelle che volete aiutare.**

In periodi di crisi la solidarietà è importante. E questo non riguarda solo gli aspetti pratici, ma anche quelli emotivi. Parlate con le persone intorno a voi, per esempio al telefono o indirizzatele a professionist\*.

Crisis Line Berlin (telefono amico): 0800 111 0 111

Silbernetz Berlin (per anzian\*): 0800 4 70 80 90

Telefon zur Hilfe bei häuslicher Gewalt (aiuto in caso di violenza domestica): 08000 116 016

Gruppi di solidarietà di vicinato: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Szomszédsági szolidaritás

A járvány miatt sokan szerveződünk, hogy szomszédsági alapon segítséget tudjunk nyújtani egymásnak. A cél az, hogy a koronavírus (Covid-19) idején senki ne maradjon magára. Hogyan tudunk a járvány idején hatékonyan segíteni a szomszédainkon? Mire kell figyelniük?

## 1. Helyben, vagyis a szomszédaidon segíts!

Fontos, hogy járvány idején a minimálisra csökkentsük a kapcsolatainkat más emberekkel, hogy a járvány terjedését megállítsuk. A segítséget tehát a lehető legkevésbé központosított módon kell megszervezni, például a lakóhelyünkön.



## 2. Néhány embernek segítsünk, de nekik kiszámíthatóan! Ha például gyerekvigyázást vállalnánk egy családnál, akkor csak ennek az egy családnak segítsünk.



## 3. Azokon az embereken kívül, akiken segítünk, kerüljük az emberekkel való találkozást!

A szolidaritás a válságok idején fontos. Nem csak praktikus, de lelki dolgokban is. Beszéljünk az embertársainkkal, például telefonon, vagy ajánljunk a figyelmükbe szakmai segítséget!

Berlini krízisvonal: 0800 111 0 111  
Silbernetz Berlin (idősek számára): 0800 4 70 80 90  
Családon belüli erőszak segélyvonal: 08000 116 016  
Szomszédsági szolidaritási csoportok: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Pomoc:

## Solidarność wśród sąsiadów:

Obecnie w całym kraju przez wielu ludzi organizowana jest solidarna pomoc dla sąsiadów.

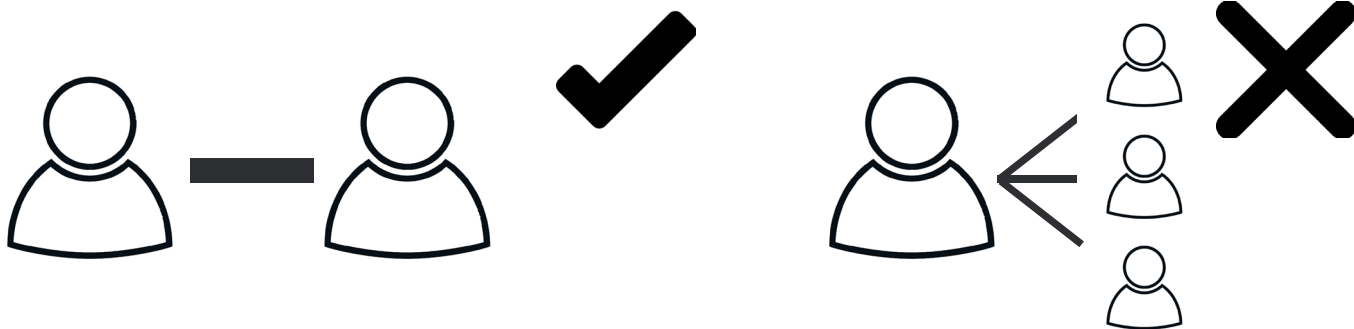
Cel: Nie pozostawić nikogo samego w czasach koronawirusa. Jak z epidemiologicznego punktu widzenia można zorganizować odpowiednią pomoc dla sąsiadów? Czego należy przestrzegać?

### 1. Pomagajcie lokalnie, np. swoim sąsiadom



W czasach epidemii niezwykle ważne jest ograniczenie kontaktów międzyludzkich, by zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa. Dlatego, jeśli to możliwe wszelkie struktury pomocy muszą być organizowane w sposób bezpieczny, np. we wspólnocie domowej.

### 2. Pomagajcie niewielu osobom, ale stale. Jeśli, np. chcecie opiekować się dziećmi, poszukajcie jednej rodziny i pomagajcie tylko tej rodzinie.



### 3. Jeśli to możliwe spotykajcie się tylko z tymi, którym chcecie pomóc.

4.

W tych kryzysowych chwilach solidarność jest bardzo ważna.

Do tego zaliczają się nie tylko sprawy praktyczne, ale również te emocjonalne. Rozmawiajcie z innymi osobami, np. przez telefon lub skierujcie ich do odpowiednich miejsc.

Telefon zaufania Berlin: 0800 111 0 111

Niebieska linia Berlin (dla seniorów): 0800 4 70 80 90

Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie : 08000 116 016

Solidarischen Nachbarschaftsgruppen: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Гид: соседская солидарность

Много людей в настоящее время организуют во всей стране солидарную соседскую помощь. Цель: не оставлять никого одного во времена Коронавируса. Как организовать помощь по месту жительства, которая имеет смысл с эпидемиологической точки зрения? Что нужно учитывать?

## 1. Помощь на месте, например твоему соседу

Во времена эпидемии важно сократить контакты, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса. Поэтому структуры помощи должны быть организованы как можно более децентрализованно, например, на территории вашего дома.



## 2. Помогайте немного, но последовательно. Если вы, например, хотите помочь в уходе за детьми, найдите одну семью и помогайте только этой семье.



## 3. Старайтесь не встречаться с другими людьми, кроме тех, кому вы хотите помочь.

Солидарность важна во времена кризиса. Это включает в себя не только практические вещи, но и эмоциональные. Поговорите со своими собратьями, например, по телефону, или подскажите им, куда они могут обратиться за профессиональной помощью:

Телефонная консультация Берлин: 0800 111 0 111  
Зильбернец Берлин (для пожилых людей): 0800 4 70 80 90  
Телефон, чтобы помочь с домашним насилием: 08000 116 016  
Группа соседской солидарности: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Zgjat doren: solidariteti ne komunitet

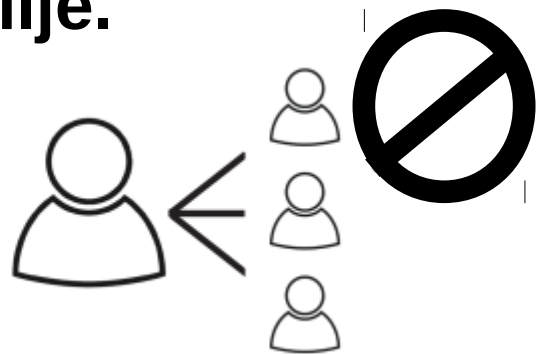
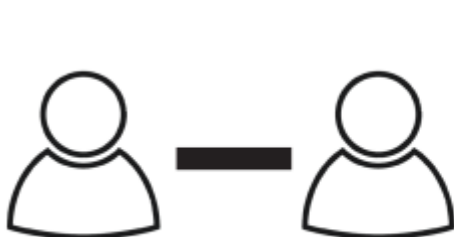
Shumë njerëz aktualisht janë duke organizuar ne mënyre solidare dhe vullnetare ndihmesa për lagjen e tyre. **Qëllimi: mos lini askënd vetëm në kohën e Coronavirusit.** Si mund të organizohet një ndihmë në lagje që ka kuptim nga këndvështrimi epidemiologjik? Çfarë duhet të kemi parasysh, si duhet të veprojmë?

## 1. Ndihamoni ne amjentin tuaj përrreth, p.sh. fqinji tuaj.

Në kohën e një epidemie, është e rëndësishme të zvogëloni kontaktet në mënyrë që të parandaloni përhapjen e virusit më tej. Prandaj, strukturat e ndihmës duhet të organizohen sa më shumë në mënyrë jo qendrore, pra dezentrale.



## 2. Ndihamoni pak njerëz, por në mënyrë të vazhdueshme. Nëse p.sh. dëshironi të bëni babysiter, gjeni një familje dhe ndihamoni vetëm këtë familje.



## 3. Mundohuni të mos takoni njerëz të tjerë nga ata që sndihamoni.

Solidariteti është i rëndësishëm në kohë krize. Kjo përfshin jo vetëm gjëra praktike, por edhe ato emocionale. Flisni me me njerëzit, për shembull përmes telefonit ose referojini ata drejt pikave ku mund të marrin ndihmë.

Këshillim telefonik në Berlin: 0800 111 0 111

Silbernetz Berlin (për të moshuarit): 0800 4 70 80 90

Telefon për të ndihmuar në dhunën në familje: 08000 116 016

Grupet solidare të lagjeve: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

# Yardım: Komşu dayanışması

Bu günlerde bir çok insan ülke çapında komşular arasında yardım dayanışması düzenliyor.

Hedef: Corona zamanlarında kimseyi yalnız bırakmamak!

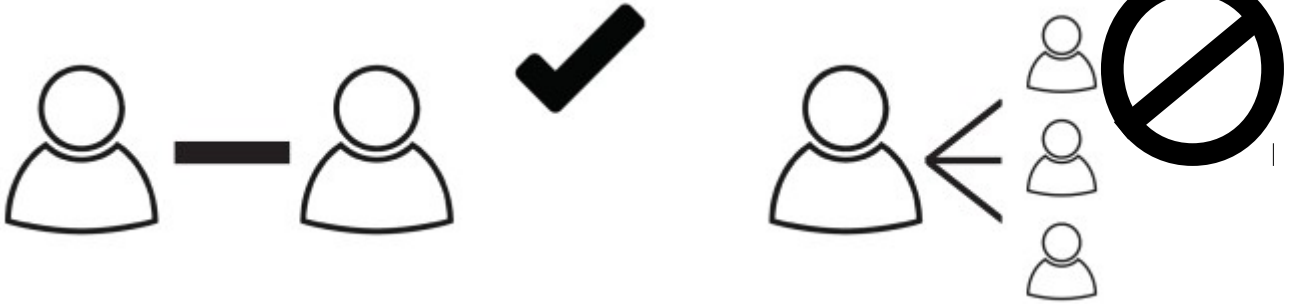
Epidomolojik açıdan anlamlı bir mahalle yardımını nasıl düzenleyebiliriz? Neler dikkate alınması lazım?

## 1.Yerel yardım, örnek komşuların

Bir salgın döneminde, virüsün daha fazla yayılmasını önlemek için temasları azaltmak önemlidir. Yardım yapıları bu nedenle örneğin ev topluluğunda mümkün olduğunca merkezi olmayan bir şekilde organize edilmelidir.



## 2.Az kişiye yardım edin, ama bunu sürekli yapın. Örneğin, bebek bakıcılığı yapmak istiyorsanız, bir aile bulun ve sadece bu aileye yardım edin.



## 3.Yardım etmek isteyenler dışında başka insanlarla görüşmekten kaçınin.

Kriz zamanlarında dayanışma önemlidir. Bu sadece pratik şeyleri değil, aynı zamanda duygusal olanları da içerir. Yakınlarınızla örneğin telefonla, konuşun veya onları profesyonel yerlere yönlendirin.

Telefon danışmanlığı Berlin (Telefonseelsorge Berlin): 0800 111 0 111

Yaşlılar için (Silbernetz Berlin): 0800 4 70 80 90

Aile içi şiddet hattı (Telefon zur Hilfe bei häuslicher Gewalt): 08000 116 016

Mahalle dayanışma grubu (Solidarische Nachbarschaftsgruppe):

<https://bit.ly/2Qkdt6H>