

## Allgemeine Hinweise zum Corona-Virus

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Corona-Virus, die fortlaufend aktualisiert werden, bieten das [Land Schleswig-Holstein](#) und der [Paritätische Gesamtverband](#)

**Hier finden Sie konkrete Informationen des GKV Spitzenverbandes und der Gemeinschaft der Krankenkassen zur**

- [Versorgung mit Heilmitteln](#) – befristeten Änderung der Regelungsvorgaben zu Behandlungsbeginn, Behandlungsunterbrechung, Teilabrechnungen und mehr
- [Sicherstellung der Versorgung mit Hilfs- und Pflegemitteln](#) – Empfehlungen des GKV Spitzenverbandes zur Sicherung

## Soziale Kontakte halten in der aktuellen Situation

Doch es geht auch darum, wie sich die eingeschränkten Sozialkontakte auf die Lebensqualität auswirken. Selbstverständliche Begegnungen im Alltag, vom Plausch beim Einkaufen, der Verabredung zum Kaffee, nette Kontakte durch ehrenamtliches Engagement oder der Besuch der Selbsthilfegruppen fallen erst einmal weg. Diese Situation ist nicht leicht auszuhalten. Damit der äußere Rückzug nicht auch zu einem inneren Rückzug führt, möchten wir als Selbsthilfekontaktstelle Ihnen gerne verschiedene Informationen und Tipps zur Verfügung stellen. Zudem möchten wir Sie ermutigen neue, andere Wege des Kontaktes auszuprobieren und aktiv zu gestalten.

Neben digitalen Medien wie Telefon- oder Videokonferenzen gibt es auch noch die altbewährte „Telefonkette“, mit der alle Gruppenmitglieder erreicht werden können. Hilfreich und unterstützend sind gleichfalls regelmäßige Verabredungen zum Telefonat mit ein, zwei oder drei Personen, um zu erfahren, wie es den anderen geht, ob die Menschen gesund sind oder Unterstützung benötigen.

Das Wichtigste bei allem ist der erste Schritt, die konkrete Absprache, damit das Miteinander auch sichergestellt ist. Scheuen Sie sich nicht initiativ zu werden. Ein freundliches Gespräch gibt oft Kraft und Schwung, die aktuelle Situation gut zu durchstehen. Sprechen Sie sich ab, wer wen anruft – am besten mit Datum und Uhrzeit.

## **Digitale Angebote**

Für alle, die neugierig auf digitale Medien sind, die Empfehlung: Probieren Sie es aus. Nachstehend haben wir einige Informationen zusammengetragen. Lassen Sie sich nicht von der Fülle an Möglichkeiten irritieren. Probieren Sie aus, woran Sie interessiert sind und nutzen Sie diese Informationen zur weitergehenden Recherche.

## **Tipps gegen Vereinsamung**

Der Corona-Virus zwingt alle auf körperliche Distanz zu gehen. [Nebenan.de](https://nebenan.de) hat zehn Tipps zusammengestellt, wie jede\*r im eigenen Viertel gegen Vereinsamung helfen kann.

Außerdem hat nebenan.de eine neue Webseite eingerichtet, um Angebot und Nachfrage von lokaler Nachbarschaftshilfe während der Corona-Krise zu bündeln. [Hier](#) und unter der **Hotline 0800 / 866 55 44** können Hilfe-Gesuche aufgegeben werden.

Wenn Sie das Angebot in Ihrer Nachbarschaft bekannt machen wollen, finden Sie [hier](#) weitere Informationen wie Pressemitteilungen, Bilder und Aushänge.

Hier ein Merkblatt zum Thema [Gewaltprävention](#) und Männer in der Corona-Krise. Was tun, wenn die Lebenssituation zur Herausforderung wird?

Dann noch ein [SWR Beitrag](#) – Corona und die Psyche: Tipps vom Profi für Familien, Singles und Menschen mit Angst.

## **Digitalkompass**

Eine umfassende Übersicht über digitale Medien, Onlinedienste, Anwendungen und vieles mehr bietet das Projekt Digital Kompass der BAGSO in Kooperation mit DsiN Deutschland sicher im Netz. Hier gibt es viel zu entdecken. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/corona-krise-diese-digitalen-angebote-helfen-ihnen-im-alltag>

## **Hilfe per Telefon**

### **Silbernetz**

In der aktuellen Zeit sind alle aufgerufen, soziale Kontakte weitgehend zu vermeiden. Viele Ältere werden den Kontakt zu Angehörigen, Freund\*innen oder Nachbar\*innen mindestens telefonisch aufrechterhalten, aber nicht alle Älteren haben solche Netzwerke. [Silbernetz](#) ist ein Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen. Wer einfach mal reden möchte, kann täglich von **8 bis 22 Uhr die kostenfreie Telefonnummer 0800 / 4 70 80 90** von Silbernetz anrufen.

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (08000 / 116 016)** leistet Erst- und Krisenunterstützung rund um die Uhr, anonym, in insgesamt 18 Sprachen, barrierefrei.

**Gewalt gegen Kinder- und Jugendliche** – telefonische Beratungsangebote „**Nummer gegen Kummer**“ ( 116 111) für Kinder und Jugendliche oder das **Elterntelefon (0800 / 111 0550)**

### **Telefonseelsorge**

Evangelisch: 0800 / 111 01 11

Katholisch : 0800 / 111 02 22

**Seelsorge-Hotline der Nordkirche 0800 / 45 40 160 täglich von 14-18 Uhr.** Das Hilfsangebot parallel zur klassischen Telefonseelsorge; richtet sich an jede\*n, unabhängig von Glaube und Religionszugehörigkeit.

### **Ehrenamtliche Hilfsangebote in Nordfriesland**

#### **Nachbarschaftshilfen in Husum**

☎ 04841/9790981 Mo-Fr 18 bis 19 Uhr

#### **Nachbarschaftshilfe in Goldelund/Joldelund**

☎ 04673/9638400 oder 0157/78073502

#### **Ahmadiyya-Gemeinde**

☎ 0152/54643175 Daniyal Ahmad

☎ 0179/4123741 Jari Ullah Khan

#### **Bordelumer Alltagshilfen**

☎ 04671/876 Heinrich Becker

☎ 04671/2227 Kerstin Schaack

☎ 0170/9335959 Martje Petersen

#### **Bredstedt**

☎ 0157/36837898 Siegmars Wallat, Sigg1952@yahoo.de

#### **Breklum**

☎ 04671/3496 Pastor Simon Frömmling

☎ 04672/282 Pastor Johannes Steffen

☎ 04671/404923 Claus Lass, buergermeister-breklum@e.mail.de

#### **Dragern helfen Dragern**

☎ 04881/1504 Maren Fürst

#### **Högel**

☎ 04673/962540 Anke Hansen

☎ 04673/645 Tanja Carstensen, corona-hilfe@carstensen-hoegel.de

#### **Langenhorn**

☎ 0172/8028295 Judith Rücker, tagsüber

☎ 04672/7769811 Yvonne Gleede, 9 bis 11 Uhr

#### **Rantrum/Oldersbek**

☎ 04848/9018444 Mo. u. Mi. 10 bis 12 Uhr

☎ 0151/10869021 H. Weitzel

☎ 0172/4520114 H.-J. Müller

#### **Sönnebüll**

☎ 04671/9337373 Bürgermeister Christian Christiansen, christian-christiansen@freenet.de

## **Hilfe in Tönning**

☎ 0151/65473312 Silvia Bludau

## **Vollstedt**

☎ 04671/927192 Angela Brodersen

## **Facebook-Gruppe**

Nordfriesland hilft – Nachbarschaftshilfe gegen die Corona Krise

## **Beratungsangebote in Nordfriesland**

### **Bürgertelefon des Kreises für Fragen zum Coronavirus**

☎ 04841/67755, 8 bis 18 Uhr

### **Frau & Beruf**

Die Möglichkeit einer Beratung durch die Beratungsstelle Frau & Beruf bleibt bestehen. Die Beraterinnen sind zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag bis Donnerstag 9 - 16 Uhr, Freitag 9 - 12 Uhr

Unter der Telefonnummer 04841/7060 können Termine vereinbart werden.

Auch per Email kann Kontakt zwecks Terminvereinbarung aufgenommen werden unter frau-beruf-nf@posteo.de.

### **Frauenberatung & Notruf Nordfriesland**

Die Mitarbeiterinnen sind während der Geschäftszeiten weiterhin telefonisch und per Email erreichbar und bieten telefonische Beratungsgespräche an.

Telefonnummer und Email: 04841/62234 (Hinterlassen einer Nachricht auch auf AB möglich), info@frauennotruf-nf.de, Montag bis Donnerstag 9 - 15 Uhr, Freitag 9 - 12 Uhr

**Zudem ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 24 Std. kostenfrei unter ☎ 08000/116016 erreichbar.**

### **pro familia**

Die pro familia Beratungsstelle Husum ist telefonisch erreichbar unter:

Montag 12 – 13 Uhr und 16 – 18 Uhr, Dienstag bis Freitag 10 – 12 Uhr, Donnerstagnachmittag 16 – 18 Uhr

oder per Email unter husum@profamilia.de. Infos im Netz: [www.profamilia.de/Husum](http://www.profamilia.de/Husum).

Zurzeit werden persönliche Beratungen ausschließlich im Schwangerschaftskonflikt (Pflichtberatung vor einem Schwangerschaftsabbruch) durchgeführt. Diese kann auch als Telefon- oder Videoberatung angeboten werden.

### **Diakonisches Werk Husum**

Die Beratungsstellen des Diakonischen Werkes Husum bieten auch in der Pandemie-Zeit Beratungen an.

Kinderschutz-Zentrum Westküste

Email: [kinderschutz@dw-husum.de](mailto:kinderschutz@dw-husum.de)

Familie leben

Email: [harmesen@dw-husum.de](mailto:harmesen@dw-husum.de)

Psychologisches Beratungszentrum

Email: [pbz@dw-husum.de](mailto:pbz@dw-husum.de)

(Beratung für Kinder, Jugendliche, Familien, Paare, Einzelne, Schwangere)

Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke

Email: [suchthilfe@dw-husum.de](mailto:suchthilfe@dw-husum.de)

Schwangerschaftskonfliktberatung

Telefon und Email: 04841/691440 oder [pbz@dw-husum.de](mailto:pbz@dw-husum.de)

Mutter-Vater-Kind-Kur-Beratung

Beratungstermine vereinbaren unter ☎ 04841/2153

Offene Demenz-Sprechstunde

Telefonische Beratung unter ☎ 04671/600730 (Gudrun Andresen)

Ev. Familienbildungsstätte & Mehrgenerationenhaus

Montag - Donnerstag unter ☎ 04841/2153

Servicestelle Seniorenarbeit

Dienstag + Donnerstag von 9 - 11 Uhr unter ☎ 04841/8292009

Hier steht auch ein Ehrenamtlicher für Besorgungen bereit.

**Tafel Husum**

Ausgabe zurzeit in der St. Marien Kirche, freitags 9.30 bis 13.15 Uhr