

# SÅDAN KAN DU HJÆLPE



HER ER FORSLAG, SOM BÅDE KAN SÆTTES I GANG AF AFDELINGSBESTYRELSER OG AF BEBOERNE:

- **NABO TIL NABO**

Kender du allerede naboer, der måske har behov for hjælp, så ring direkte til dem og hør, hvordan du kan hjælpe. Det kan også være en god ide at ringe til afdelingsbestyrelsen for at høre, om der er en organiseret indsats i gang – og hvordan du kan blive en del af den.

- **KOMMUNIKATION TIL AFDELINGEN OG MELLEM NABOER**

Brug fungerende hjemmeside eller Facebook-grupper som redskab til at bede om hjælp eller tilbyde hjælp i boligafdelingen. For de beboere, der ikke er så meget på internettet, kan en telefon- eller sms-kæde oprettes, eller der kan ringes på via dørtелефonen for at høre om der er brug for hjælp.

- **PRAKTISK HJÆLP**

Nogle beboere kan have behov for praktisk hjælp til fx at gå ned med skrald, købe ind eller lufte hunden. Afdelingsbestyrelsen kan hjælpe med at sætte opslag i opgangen, hvor naboer kan tilbyde hjælp. Se vedhæftede eksempel på opslag. Der kan også være lokale Facebook-grupper eller hjælpenetværk.

Hvis man køber ind for mennesker, man ikke kender, så skal man lige lave en aftale om, hvordan der betales. Fysisk kontakt og pengesedler skal undgås, så mobilepay eller bankoverførsel er bedst. Hvis den, man hjælper, ikke har mobilepay, kan man over telefonen hjælpe med at få det gjort.

Gør gerne opmærksom på muligheden for at købe ind via portaler som [www.nemlig.com](http://www.nemlig.com). REMA1000 har også en lignende service uden minimumskøbsbeløb for (gratis) udbringning.

- **“VIRTUELLE KAFFEMØDER”**

Virtuelle kaffemøder kan holdes via skype eller som telefonsamtaler. Og fællessang fra altanen kan arrangeres på Facebook og via opslag i opgangen. Se eksempel fra Nørrebro: <https://www.facebook.com/events/248247126206310/>

- **ENSOMME OG BEKYMREDE BORGERE**

Mange mennesker kan blive bekymrede, nogle måske bange i disse dage. Hverdagen er forandret, og man skal passe meget på sig selv og andre. Særligt nogle af de sårbare og udsatte, som i forvejen skal passe på sig selv. Og som måske ikke har gode venner og familie tæt på sig, kan have det svært i øjeblikket. For at hjælpe kan der fx oprettes telefonkæder og laves tryghedsopkald. Der kan laves Facebook- eller chat-grupper, hvor man kan skrive sammen, og der er en række rådgivnings- og hjælpetelefoner, man kan henvise til. Det gælder fx Psykiatrifondens råd om angst for Corona: <https://www.psykiatrifonden.dk/nyheder/2019/psykiatrifonden-raad-om-angst-for-corona.aspx>

- **INFORMATION OM FOREBYGGELSE AF SMITTE**

Der kan hænges opslag i opgangene og skrives på Facebook-grupper om, hvordan man bedst undgår smitten naboer imellem. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en plakat om, hvordan man beskytter sig mod Corona-virus på 7 forskellige sprog. Materialet kan hentes på deres hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte>

- **EKSTRA RENGØRING I OPGANGEN**

Forsøg at finde frivillige i opgangen eller afdelingen, der én gang dagligt vil spritte/vaske håndtag, gelænder, hoveddør eller dørtелефon og lignende

Husk at undgå fysisk kontakt. Hold afstand til hinanden, og vask eller sprit hænder.

Disse ideer er givet den 18.marts, under de regler og anbefalinger fra myndighederne, som galdt på dette tidspunkt. Hvis myndighederne ændrer anbefalinger, så skal man altid rette sig efter dem.

# VIL DU HJÆLPE PÅ ANDRE MÅDER, KAN DU MELDE DIG TIL FØLGENDE NETVÆRK:



- **Røde Kors** har et hjælpenetværk, der hjælper ældre borgere i risikogruppen og i hjemmekarantæne. Har du brug for hjælp, eller vil du være frivillig, kan du ringe til 35 29 96 60 eller tilmelde dig netværket her: <https://www.rodekors.dk/corona/hj%C3%A6lp>
- Vil du hjælpe **regionens hospitaler**, se: <https://www.regionh.dk/presse-og-nyt/pressemeddelelser-og-nyheder/Sider/Coronavirus-Frivillige-fagpersoner-kan-melde-sig-til-udvidet-beredskab.aspx>



## ANDEN RELEVANT INFORMATION OG HJÆLPE- TELEFONLINJER SÆRLIGT VEDR. BØRN

- **Børnetelefonen** har en hotline: Ring 11 61 11
- **UNICEF** har lavet fem gode råd til, hvordan man skal håndtere ens barns bekymringer for Corona: <https://www.unicef.dk/2020/02/27/saadan-taler-du-med-dit-barn-om-coronavirussen/>
- **Det Nationale Sorgcenter** har en hotline, som børn, unge og forældre kan ringe til: <https://sorgcenter.dk/news/er-dit-barn-bekymret-for-corona-ring-til-vores-nye-hotline/>
- **Podcast om unge og Corona:** <https://ungterapi.dk/2020/03/16/corona-angst/>

Har du brug for hjælp eller rådgivning, så ring til Den Boligsociale Enhed i KAB på 38 38 19 54/38 38 19 23 eller mail til [stpa@kab-bolig.dk](mailto:stpa@kab-bolig.dk) / [miwa@kab-bolig.dk](mailto:miwa@kab-bolig.dk)