

Hilfreiche Telefonnummern

Um die Ausbreitung des Coronavirus zu verringern, ist es im Moment wichtig, dass alle Menschen zuhause bleiben, die zuhause bleiben können. Oft stellt dies alle Betroffenen vor Herausforderungen. Verschiedene Servicetelefonangebote bieten Hilfe und Unterstützung. Hier eine kleine Auswahl.

Die Lichtenberger Corona-Nachbarschaftshilfe

Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden können und dringend nachbarschaftliche Hilfe benötigen, hat das Bezirksamt Lichtenberg folgende Hotline geschaltet:

Ortsteil Hohenschönhausen: **030/90296-2233**

Ortsteil Lichtenberg: **030/90296-2244**

Die Hotline ist montags bis freitags von 9–12 Uhr und von 14–17 Uhr erreichbar. An der Hotline koordinieren Fachleute aus der Verwaltung und der Gemeinwesenarbeit Hilfsanfragen von Lichtenberger Bürger*innen. Die Hotline ist nicht gedacht für Auskünfte zur aktuellen Lage, sondern dient der Organisation der nachbarschaftlichen Hilfe (z.B. wichtige Einkäufe oder Apothekengänge).

Hilfe für Bucher Bürger*innen in der Corona-Krise

Wenn Sie nachbarschaftliche Hilfe benötigen und nicht wissen, an wen Sie sich wenden können, hier eine Auswahl von Kontakten im Bezirk Pankow für Sie:

Corona-Hotline (Bezirksamt Pankow): 030/90295-3000

Montag bis Freitag: 8–16 Uhr
am Wochenende: 10–16 Uhr

An der Hotline erwartet Sie speziell geschultes Personal, das allgemeine Fragen von Betroffenen sofort beantwortet.

Corona-Nachbarschaftshilfe Pankow: 030/2509-1001

Montag bis Freitag: 11–15 Uhr

Die Koordinierungsstelle (Freiwilligenagentur Pankow) organisiert die nachbarschaftliche Hilfe in Pankow. Sie nimmt die Hilfebedarfe von Menschen auf, die freiwillig oder unfreiwillig das Haus nicht mehr verlassen dürfen/wollen, und vermittelt Engagementangebote von Menschen, die helfen wollen.

Nachbarschaftstelefon gegen soziale Isolation

Montag bis Samstag 10.00–18.00 Uhr
Tel.: 030/863 28 94 10

Wer in Zeiten von COVID-19 und der damit einhergehenden Kontaktsperre jemanden zum Reden sucht, der kann sich an das Nachbarschaftstelefon der Initiative „Gemeinsam statt einsam – Lichtenberg Süd verbindet!“ wenden. Ehrenamtliche haben Zeit für Gespräche und Fragen, vermitteln Hilfen oder hören einfach nur zu. Das Angebot ist eine Ergänzung zur bezirklichen Corona-Hotline und versteht sich vor allem als Möglichkeit der sozialen Isolation entgegen zu wirken.

Berlinweite Hotline zur Koordinierung von Nachbarschaftshilfe

Ziel des neuen Angebots ist es, Menschen, die sich freiwillig in der direkten Nachbarschaft engagieren wollen, mit denen zusammenzubringen, die sich Unterstützung wünschen. Dafür sind die bezirklichen Koordinierungsstellen für das freiwillige Engagement rund um Corona die richtige Adresse. Wer bei der neuen Berliner Engagement-Nummer anruft, wird nach Menüauswahl an die jeweils zuständige Koordinierungsstelle vor Ort weitergeleitet.

Die neue Berliner Engagement-Nummer lautet: **030/577 00 22 00**

Coronavirus-Hotline

Die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung hat eine Hotline geschaltet, unter der sich Bürgerinnen und Bürger beraten lassen können. Besetzt ist die Hotline durch Fachleute des Landesamtes für Gesundheit und Soziales, der bezirklichen Gesundheitsämter und der Charité unter Federführung der Senatsverwaltung für Gesundheit. Hier können Sie anrufen, wenn Sie glauben, sich mit Corona angesteckt zu haben.

Berliner Hotline: **030/9028-2828**

Die Hotline dient der telefonischen Klärung, ob jemand als Abklärungsfall zu betrachten ist.

Hilfetelefone des Bundesfamilienministeriums

Ob besorgte Kinder und Jugendliche, pflegende Angehörige oder Frauen in Notsituationen: Zeiten der privaten Abschirmung und Quarantänesituationen können bereits belastete familiäre Situationen leicht überstrapazieren. Die Hilfetelefone des Bundesfamilienministeriums stehen mit Rat und Tat zur Seite:

- **„Gewalt gegen Frauen“**: Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000/116 016** beraten und informieren Mitarbeiterinnen in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.
 - **„Nummer gegen Kummer“**: Sie bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern.
 - Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter **116 111** zu erreichen – von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.
 - Das Elterntelefon richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0550** montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.
 - **„Sexueller Missbrauch“**: Unter der Nummer **0800 22 55 530** ist das Hilfetelefon montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.
 - **„Schwangere in Not“**: Das kostenlose, barrierefreie und rund um die Uhr verfügbare Hilfetelefon ist unter der Nummer **0800 40 40 020** zu erreichen. Es ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Beraterinnen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden.
 - **„Pflegetelefon“**: Es bietet schnelle Hilfe für Angehörige. Pflegende Angehörige können unter der Rufnummer **030/20179131** ganz konkrete Hilfestellungen erhalten.
-

Corona-Seelsorgetelefon

Um für die Nöte und Sorgen der Menschen da sein zu können, hat die Notfallseelsorge/ Krisenintervention Berlin gemeinsam mit der Kirchlichen Telefonseelsorge und der Krankenhausseelsorge ein Seelsorgetelefon eingerichtet. Ab sofort sind unter der Nummer **030 403 665 885** in der Zeit zwischen 8 bis 24 Uhr professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger erreichbar.

Einfach mal reden?

Ein kostenloses Angebot für Menschen über 60 Jahren bietet Silbernetz. Die Mitarbeiter*innen des Servicetelefons sind täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.

Silbernetz: 0800 4 70 80 90