



**In den kommenden Wochen werden wir zum Schutz unserer Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen vor dem Corona-Virus keine persönlichen Beratungsgespräche in unserer Dienststelle durchführen. Aber das Team von ReStart & Empower bietet natürlich weiterhin Unterstützung für psychisch belastete Geflüchtete an!**

**Offene Telefonsprechstunden für Geflüchtete:**

Wenn Sie über Ihre Sorgen sprechen möchten oder Fragen zum Corona-Virus haben, erreichen Sie das Team von ReStart & Empower zu folgenden Zeiten telefonisch unter

**030 – 666 33 456:**

- Montag: 11-16 Uhr (auf Deutsch und Englisch)
- Dienstag: 11-16 Uhr (auf Deutsch und Englisch)
- Mittwoch: 11-16 Uhr (auf Deutsch und Französisch)
- Donnerstag: 11-16 Uhr (auf Deutsch und Farsi/Dari und Paschto mit Sprachmittlung)
- Freitag: 11-16 Uhr (auf Deutsch und Arabisch mit Sprachmittlung)

Sie können uns auch gern eine E-Mail schreiben ([restart-empower@caritas-berlin.de](mailto:restart-empower@caritas-berlin.de)) und wir antworten Ihnen schnellstmöglich.

**Wichtige Telefonnummern:**

<b>Berliner Corona-Virus Hotline</b> täglich 8:00 -20:00 Uhr nur auf Deutsch	030 – 90 28 28 28
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b> 24 Stunden erreichbar	116 117
<b>Notruf (Feuerwehr)</b>	112
<b>Hotline von Open Med Berlin</b> Medizinische Beratung für Menschen ohne Krankenversicherung	0176 – 631 52 0 94
<b>Kindernotdienst</b> 24 Stunden erreichbar Beratung bei Konflikten in der Familie und Gewalt gegen Kinder auf Deutsch, Arabisch, Russisch und Türkisch	030 – 61 00 61
<b>Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“</b> 24 Stunden erreichbar Beratung in 15 Sprachen	08000 116 016
<b>Berliner Krisendienst</b> 24 Stunden erreichbar nur auf Deutsch	030 – 390 63 10
<b>Muslimisches Seelsorgetelefon</b> 24 Stunden erreichbar nur auf Deutsch	030 – 44 35 0 98 21



## Allgemeine Informationen

### 1. Wie kann man das Coronavirus bekommen?

Das Virus wird von Mensch zu Mensch weitergegeben. Es kann zum Beispiel beim Husten, Niesen, Sprechen oder Händeschütteln übertragen werden. Auch eine Schmierinfektion ist möglich: Niest jemand in die Hände und berührt dann zum Beispiel eine Türklinke, dann kann sich ein Mensch anstecken, der danach dieselbe Klinke in die Hand nimmt und sich dann mit der Hand an den Mund fasst.

### 2. Wie kann ich mich schützen?

- Halten Sie ca. 2 Meter Abstand zu anderen Menschen.
- Begrüßen/Verabschieden Sie andere Menschen nicht mit Händeschütteln oder Umarmungen.
- Meiden Sie Menschenansammlungen. Im Freien aufhalten dürfen Sie sich nur mit einer anderen Person oder den Menschen, die mit Ihnen in Ihrem Haushalt leben.
- Waschen Sie regelmäßig und gründlich die Hände, also mindestens 20 Sekunden lang, mit Seife und bis zum Handgelenk. Außerdem sollten Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel anfassen und sich nicht an Augen und Mund fassen.
- Wenn Sie husten und niesen, wenden Sie sich von anderen Personen ab. Niesen Sie nicht in Ihre Hand, von wo sich die Erreger schnell weiter verteilen können, sondern in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das Sie dann sofort in einen Mülleimer entsorgen.

### 3. Woran erkennt man, ob man das Virus hat?

Wenn man das Coronavirus hat, bekommt man zum Beispiel Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder Fieber. Manche Menschen haben nur leichte Beschwerden, anderen geht es schlechter und sie bekommen Atemprobleme oder eine Lungenentzündung. Aber diese Symptome können auch eine „normale“ Erkältung sein. Wenn man sich mit dem Virus angesteckt hat, kann es bis zu 14 Tage dauern, bis diese Krankheitszeichen erstmals auftreten. In dieser Zeit ist das Virus übertragbar. Deshalb ist es wichtig, in dieser Zeit keinen engen Kontakt zu anderen zu haben.

### 4. Warum ist das Coronavirus gefährlich?

Bei ca. 80 % der Infizierten verläuft die Erkrankung leicht oder sogar ganz ohne Symptome. Bei manchen ist die Erkrankung jedoch schwer, einige sind auch gestorben. Gestorben sind bisher vor allem ältere Patienten und Personen, die schon vorher krank waren.

**Zurzeit sind viele Geschäfte, Ämter und Beratungsstellen geschlossen. Dies ist nötig, damit möglichst viele Menschen zuhause bleiben können und wenig Kontakt zu anderen haben. So können wir verhindern, dass sich das Virus zu schnell ausbreitet und alte und kranke Menschen angesteckt werden.**

### 5. Was muss ich tun, wenn ich Krankheitszeichen habe?

Wer Fieber, Husten oder Atemnot hat, sollte einen Arzt anrufen und einen Termin ausmachen. Gehen Sie **nicht** zum Arzt, ohne vorher telefonisch einen Termin vereinbart zu haben! Wenn Sie keinen Arzt kennen oder ihr Arzt geschlossen hat, rufen Sie den Ärztlichen Bereitschaftsdienst unter dieser Telefonnummer an: 116 117. Dies können auch die Mitarbeiter Ihrer Gemeinschaftsunterkunft für Sie übernehmen. Im Notfall (z.B. akute Atemnot) rufen Sie unter 112 den Rettungsdienst.

Wer sich krank fühlt, sollte möglichst wenig Kontakt mit anderen Personen haben. Halten Sie Abstand zu anderen und bleiben Sie wenn möglich zuhause oder in Ihrem Zimmer.

### 6. Was muss ich tun, wenn ich Kontakt mit einer infizierten Person hatte?

Wenn Sie persönlich Kontakt zu einer nachgewiesenen infizierten Person hatten, rufen Sie die Corona-Hotline des Gesundheitsamtes an (030 - 90 28 28 28, täglich 8:00-20:00 Uhr, nur auf Deutsch) und geben dort Bescheid. Wenn Sie in einer Aufnahmeeinrichtung oder in einer Gemeinschaftsunterkunft wohnen, informieren Sie **umgehend** die Einrichtungsleitung.



## Tipps gegen Angst und Unsicherheit:

- Begrenzen Sie, wie oft Sie täglich Nachrichten lesen oder schauen (am besten nur einmal morgens und einmal nachmittags). Wählen Sie nur Nachrichten aus verlässlichen Quellen, z.B. diese:
  - Informationen zu den Regelungen in Berlin (z.B. Welche Ämter haben noch geöffnet?) auf Deutsch, Arabisch, Tigriniya, Farsi, Italienisch und Englisch:  
[https://fluechtlingsrat-berlin.de/news\\_termine/corona/](https://fluechtlingsrat-berlin.de/news_termine/corona/)
  - Allgemeine Informationen zum Coronavirus in 15 verschiedenen Sprachen, z.B. auf Arabisch, Farsi/Dari, Paschto, Türkisch, Russisch:  
<http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>
  - Tägliche Nachrichten auf Deutsch, Englisch, Arabisch und Farsi/Dari:  
<https://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/deutsch/wdrforyou-fragen-zum-coronavirus-de-106.html>
- Machen Sie am Abend nur noch beruhigende, entspannende Tätigkeiten. Sie sollten Nachrichten nicht mehr lesen, ansehen oder diskutieren. Dies erschwert eine gute Bettruhe.
- Es ist wichtig, Ruhe zu bewahren oder sich über Achtsamkeitsübungen/Entspannungsübungen bewusst zu beruhigen. Eine Entspannungsübung finden Sie am Ende dieser Tipps. Auch die App <http://almhar.org/> bietet Übungen zum Umgang mit psychischen Problemen.
- Denken Sie an die Fakten aus verlässlichen Quellen über den Verlauf dieser Erkrankung: Die meisten Menschen, ca. 80% regenerieren sich von der Krankheit ohne schwerwiegende Symptome! In Deutschland sind bisher nur sehr wenige, meist alte und kranke Menschen an der Krankheit gestorben. Es ist nicht hilfreich zu denken, dass alle Menschen um Sie herum krank sind und eine Gefahr darstellen. Sagen Sie den angstmachenden Gedanken STOPP!
- Selbstfürsorge in dieser Zeit bedeutet: ein sicheres und stabiles Gefühl bei sich selbst zu erzeugen und zu erleben. Wenn Sie bereits eine tägliche Routine haben, versuchen Sie diese beizubehalten. Planen Sie ihren Tag mit Aufgaben, die sie erledigen möchten. Es ist wichtig, bewusst angenehme Tätigkeiten und Interessen in den Tagesplan einzubauen. Es hilft eine Routine zu haben – dies gibt Sicherheit und das Gefühl von Kontrolle über den eigenen Alltag. Beginnen Sie ihre täglichen Rituale möglichst zur selben Zeit: wann Sie aufstehen, sich waschen, kochen, essen, mit Freunden/Familie telefonieren, Hausarbeiten machen etc.
- Überlegen Sie ganz bewusst, was Sie gern machen und was Ihnen guttut. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für diese schönen Aktivitäten.
- Wenn Sie zu viel Zeit mit Grübeln und Ängsten verbringen, können Sie bewusst eine „Grübelzeit“ einplanen. Stellen Sie sich täglich zur selben Zeit einen Wecker und nehmen Sie sich dann 30 Minuten Zeit zum Grübeln. Notieren Sie all Ihre Sorgen und Gedanken auf ein Blatt Papier. Wenn die Zeit vorbei ist, legen Sie das Papier zur Seite. Es kann auch hilfreich sein, das Papier zu zerreißen und wegzuwerfen. Immer wenn im Laufe des Tages negative Gedanken und Ängste aufkommen, wehren Sie diese mit dem Satz ab: „Jetzt ist keine Grübelzeit!“



- Halten Sie den Kontakt zu Freunden und Verwandten über Telefon, (Video-) Chat und Emails. Es kann hilfreich sein, Sorgen und Ängste mit anderen zu teilen. Scheuen Sie sich nicht, bei einer Beratungsstelle anzurufen, viele Stellen bieten weiterhin telefonisch oder online Beratung an.
- Es gibt keine (komplette) Ausgangssperre! Bewegung an der frischen Luft ist wichtig. Halten Sie jedoch die Hygienemaßnahmen ein: nur alleine oder mit einer anderen Person; 2 Meter Abstand zu anderen Menschen; bei Erkrankung jedoch strikt in der eigenen Wohnung bzw. im eigenen Zimmer unter Quarantäne bleiben für bis zu 14 Tage (in dieser Zeit müssen andere für Sie einkaufen).
- Wenn Sie nicht an die frische Luft gehen können, können Sie auch leichte Sportübungen in Ihrem Zimmer machen. Bewegung tut gut, lenkt von Sorgen ab und hilft besser zu schlafen.
- Machen Sie sich keine Sorgen, nicht ausreichend versorgt zu sein! Wichtige Geschäfte wie Lebensmittelgeschäfte oder Apotheken bleiben weiterhin geöffnet!
- Hier einige beruhigende Gedanken, wenn die Sorgen zu groß werden:
  - Es wird wieder besser! Vertrauen Sie darauf, dass sich irgendwann die Normalität wieder einstellt. Die Welt geht nicht unter, also gibt es keinen Grund für Katastrophenstimmung.
  - Die meisten Menschen sind gute Menschen und helfen sich gegenseitig in schwierigen Zeiten.
  - Sie sind stark! Sie haben in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert, diese neue Situation werden Sie auch schaffen.
  - Das ist eine noch nicht da gewesene Situation. Manchmal hilft eine gesunde Portion Humor.
  - Wenn Angst und Panikgedanken kommen, atmen Sie bewusst tief ein und aus. Es ist normal, dass man in solchen Situationen auch mal Angst hat. Lassen Sie die ängstlichen Gedanken weiterziehen und erinnern Sie sich an etwas Schönes.
  - Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Es macht keinen Sinn, sich drei Tage im Voraus zu sorgen oder an den nächsten Monat zu denken.
- Eine kleine Übung zum Entspannen bei innerer Anspannung oder Grübelgedanken:  
Atmen Sie tief durch die Nase ein, zählen Sie dabei bis 3. Atmen Sie dann langsam durch den Mund wieder aus, zählen Sie dabei bis 4. Wiederholen Sie dies einige Male.  
Sagen Sie sich dann langsam in Gedanken, was Sie im Moment mit Ihren Sinnen wahrnehmen:
  - 5 Dinge, die ich sehen kann
  - 4 Dinge, die ich berühren kann
  - 3 Dinge, die ich hören kann
  - 2 Dinge, die ich riechen kann
  - 1 Emotion, die ich in mir spüren kann

Zum Schluss atmen Sie noch einmal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

**Wir wünschen Ihnen viel Kraft in dieser ungewohnten Zeit - Sie sind nicht allein!  
Wenn Sie über Ihre Gedanken und Sorgen sprechen möchten, rufen Sie uns an.**