



Wie Helfen- und was lieber lassen.

Es gibt verschiedene Formen des Helfens, alle haben gleichermaßen ihre Berechtigung und Notwendigkeit. Überlegt euch doch, welche mit euren eventuellen Sorgen und Fähigkeiten am besten vereinbar sind. Ihr könntet z.B. Babysitten, via Videochat Kindern Schulstoff vermitteln oder Hunde ausführen. Ihr könnt außerdem mit Alten und Erkrankten telefonieren, ihnen Bücher oder Lebensmittel vorbeibringen und wenn ihr gesund seid Blut spenden gehen oder euch beim Gesundheitsamt als freiwillige Helfer*innen melden.

Es gibt aber auch eine eher abstrakte Form von Hilfe, in dem ihr beispielsweise bewusst auf Hamsterkäufe verzichtet und Lebensmittel ggf. teilt. Hilfreich dazu wäre es zum Beispiel eine Inventur der eigenen Vorräte zu machen und zu überlegen, was ihr wirklich dringend in nächster Zeit braucht und den Rest teilt.

Wir finden es toll, dass so viele von uns sich solidarisieren und Menschen helfen wollen, die besonders von den Maßnahmen betroffen oder in einer Risikogruppe sind. Das ist nicht selbstverständlich und zeigt, wie viel wir als solidarische Gemeinschaft leisten können. Dennoch ist nicht immer ganz klar, wie das am besten von statten gehen sollte, gerade in einer Situation, in der sich so schnell so viel ändert.

Helfen in Zeiten von Corona? Ja, aber wie...

Vorweg: Wir sind keine Mediziner*innen, haben aber in Rücksprache mit diesen, folgenden Leitfaden erarbeitet.

In dem Fall einer Pandemie ist es nicht ratsam einfach drauflos zu helfen. Grund dafür ist, dass man sich im Modus des Helfens stärker "durchmischt" als sonst, also andere Wege zurücklegt und in kurzer Zeit vielen Menschen trifft, die man sonst nicht gesehen hätte. Das führt zu einem starken Anstieg an Kontakten und so zu einem höheren Risiko für die Allgemeinheit.

Das besondere an COVID-19 ist, dass besonders Kinder und junge Menschen infiziert sein, aber nur schwache oder gar keine Symptome zeigen können- trotzdem aber infektiös sind. Wenn ihr bspw. in der Altersklasse 20 bis Mitte 30 seid und so vielen Menschen wie möglich helfen wollt, z.B. mit Babysitten und Einkaufen, kann es passieren, dass ihr euch bei Familie A das Virus holt, es bei Familie B und Familie C lasst und es abends beim Einkaufen für ältere

Menschen erstens im Supermarkt verbreitet oder zweitens auf eben jene ältere Menschen überträgt.

Nun leben wir in einer Gesellschaft voller Widersprüche, Menschen müssen arbeiten und gleichzeitig ihre Kinder betreuen und sie unterrichten, prekär Beschäftigte verlieren ihre Jobs aber müssen Miete zahlen und das Gesundheitssystem wurde totgespart, aber muss jetzt mehr denn je leisten. Eine Situation auf der nicht darauf verzichtet werden kann, einander zu helfen und gegen die Vereinzelung zu kämpfen.

Wir haben uns ein paar Punkte überlegt, die beim Helfen beachtet werden sollten, denn solidarisch sein heißt auch, Menschen nicht unnötiger Gefahr auszusetzen.

1. Helft lokal, das heißt z.B. euren Nachbar*innen.
2. Helft Wenigen aber kontinuierlich. Wenn ihr z.B. babysitten wollt, sucht euch *eine* Familie und helft nur dieser Familie, versucht potenzielle Infektionsketten so kurz wie möglich zu halten.
3. Reduziert eure physischen sozialen Kontakte auf ein Minimum.
4. Bei physischer Hilfe macht es Sinn folgende Punkte zu beachten:
 - so wenig Kontakt wie möglich zu anderen Menschen haben (Einkauf vor die Tür legen, telefonieren statt treffen... → physischen Kontakt mit Menschen aus der Risikogruppe möglichst vermeiden
 - Oberflächen und Hände desinfizieren
 - möglichst bargeldlos zahlen
 - auf Angebote wie Lieferservice von z. B. Apotheken zurückgreifen
 - Hände desinfizieren/Handschuhe tragen. Auch Atemmasken zum Schutz anderer werden empfohlen und sind vielerorts ausverkauft. Sie werden momentan allerdings dringend in Kliniken benötigt und sind fürs Helfen zumindest dann vermeidbar, wenn es zu keinem persönlichen Kontakt mit der hilfeempfangenden Person kommt.

Corona-soli-ffm.org

<https://t.me/joinchat/AlM53xzpLCOLIKt7gNF1qg>

