



MÜLHEIM.

GEMEINSAM.

STARK.

Wichtige Informationen zur Coronakrise

2. Auflage

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort	3
Allgemeine Informationen	4
Selbsthilfetipps	6
Hinweise für spezielle Lebenssituationen	11
Hinweise zur häuslichen Quarantäne	18
Hinweise für Senioren	20
Hinweise für Eltern und Familien	24
Hinweise in leichter Sprache	30
Hinweise für Mitarbeitende in besonderen beruflichen Handlungsfeldern	32
Hinweise für Unternehmen	34
Hinweise zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung	36
Antworten auf weitere wichtige Fragen	38
Hilfsangebote	42
Danksagung & Kontakt	44

Hinweis:

in dieser Broschüre kann nur eine sehr begrenzte Menge an Informationen zur Verfügung gestellt werden. Im Vordergrund stehen psychosoziale Hilfsangebote und Handlungsempfehlungen, die sich speziell an Bürgerinnen und Bürger in Mülheim an der Ruhr richten. Zahlreiche weitere, allgemeine Hinweise finden Sie im Internet unter www.zusammengegencorona.de.

Impressum:

Herausgeber:
Stadt Mülheim an der Ruhr
Der Oberbürgermeister
In Vertretung:
Stadtdirektor Dr. Frank Steinfort
Redaktion: Prof. Dr. Harald Karutz,
Thomas Nienhaus
Gestaltung und Realisation:
CONTACT GmbH, Mülheim
2. Auflage

GELEITWORT

Liebe Mülheimerinnen und Mülheimer,

nach wie vor leben wir in einer verrückten Zeit! Die Coronakrise beschäftigt uns alle weiterhin. Zwar sind die schlimmsten Befürchtungen, die uns vor wenigen Wochen noch große Sorgen bereitet haben, in unserer Stadt nicht eingetreten. Und längst befinden wir uns auch auf dem Weg in eine neue Normalität. Dennoch ist die Krise keineswegs beendet.

Für manche Mülheimerinnen und Mülheimer hat sich die Lage schon wieder deutlich entspannt. Für andere spitzt sie sich aber jetzt erst zu. Manches erscheint verwirrend, irritierend und fragwürdig. Und einiges sorgt sicherlich auch für Enttäuschung, Unzufriedenheit, Verzweiflung und Traurigkeit.

Umso wichtiger ist es, durchzuhalten und den Mut nicht zu verlieren. Sie werden sehen: Es kommen auch wieder bessere Zeiten, in denen wir unsere Lieben wieder ohne Sorge in den Arm nehmen und auch sonst unserem vertrauten Leben wieder nachgehen können.

Für alle, die in dieser schweren Zeit Hilfe und Trost brauchen, haben wir diese Broschüre erarbeitet. Wegen der großen Nachfrage erscheint sie nun schon in der zweiten Auflage. Sie gibt erneut wertvolle Tipps, wie man sich informieren kann und wo man Hilfe bekommt. Vieles geht telefonisch, man muss sein Haus nicht einmal verlassen.

Nutzen Sie die Hilfsangebote! Wir sind weiter für Sie da!

In Vertretung für die Stadt Mülheim,
den Krisenstab und alle Einrichtungen und Organisationen,
die dazu beigetragen haben, diese Hilfsangebote zu machen



Dr. Frank Steinfurt
Stadtdirektor



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Virus „SARS-CoV-2“ gehört zur Familie der Coronaviren. Dieses Virus löst eine Infektionskrankheit aus, die als Coronavirus Disease-19 (englisch „Disease“ für „Erkrankung“; abgekürzt COVID-19) bezeichnet wird. Zu den typischen Symptomen gehören Fieber, Zeichen einer akuten Atemwegsinfektion wie zum Beispiel Husten, Halsschmerzen oder Atemnot. In schweren Fällen treten zudem Lungenentzündungen und Nierenversagen auf. Insbesondere dadurch kann die Krankheit auch schwere Verläufe zeigen. Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen gelten als Personengruppe, die bei einer Infektion mit dem Virus besonders gefährdet sind.

Ausbreiten kann sich die Infektionskrankheit von Person zu Person durch kleine Tröpfchen aus Nase oder Mund, beispielsweise, wenn eine infizierte Person hustet oder ausatmet. Aus diesem Grund ist es wichtig, die folgenden allgemeinen Hygienehinweise strikt einzuhalten:

- > Halten Sie zu anderen Menschen möglichst einen Abstand von mindestens 1,5 Meter ein.
- > Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, vor und während der Zubereitung von Speisen sowie nach dem Toilettenbesuch. Reinigen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser mit Seife. Lassen Sie sich dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit und trocknen Sie Ihre Hände anschließend mit einem sauberen Tuch ab.
- > Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- > Husten und Niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei besonderen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- > Decken Sie Wunden und Verletzungen mit einem Pflaster oder Verband ab.
- > Mit einer Mund-Nase-Bedeckung schützen Sie sich zwar nicht selber, aber Ihr Gegenüber.

Wer sich krank fühlt und den Verdacht hat, die Coronavirus-Erkrankung zu haben, sollte zunächst mit seinem Hausarzt telefonieren; dies sollte stets die erste Maßnahme sein. Wenden Sie sich bitte nicht gleich an Krankenhäuser oder das Gesundheitsamt. Wer Symptome hat, die möglicherweise auf diese Infektionskrankheit hindeuten, sollte auch nicht spontan und ohne vorherige telefonische Ankündigung zum Arzt fahren. Auf diese Weise wird einer weiteren Ausbreitung der Infektion entgegen gewirkt.

Im Telefonat mit Ihrem Arzt können Sie dann das weitere Vorgehen besprechen. Alle Hausärzte sind über die Kassenärztliche Bundesvereinigung sehr genau darüber informiert, was zu tun ist. Bei Ihrem Hausarzt erhalten Sie also kompetenten Rat. Ausführliche Informationen zum Virus bzw. zu der durch das Virus ausgelösten Infektionserkrankung finden Sie auf folgenden Internetseiten:

- > Weltgesundheitsorganisation (WHO): www.who.de
- > Robert-Koch-Instituts (RKI): www.rki.de
- > Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga.de

Wichtiger Hinweis

Die Informationen aus dieser Broschüre stehen Ihnen auf www.muelheim-ruhr.de/corona auch in verschiedenen Übersetzungen sowie in leichter Sprache zur Verfügung. Eine Info-CD im MP 3-Format ist über das Medienhaus ebenfalls verfügbar:

Echo Mülheim – Die Hörzeitung im Medienhaus

Synagogenplatz 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 / 455-4288

Mail: hoerzeitung@muelheim-ruhr.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr,

Samstag von 10 bis 14 Uhr



SELBSTHILFETIPPS

Die Coronavirus-Pandemie stellt uns alle, jeden einzelnen Menschen in Mülheim an der Ruhr, vor eine besondere Herausforderung. Mit der Lage angemessen umzugehen, ist nicht leicht. Mit den Lockerungen vieler Schutzvorschriften hat zwar eine neue Phase der Krisenbewältigung begonnen. Ein Weg zurück in einen „neuen Alltag“ ist erkennbar, und konkrete Perspektiven für die künftige Normalität zeichnen sich inzwischen deutlich ab. Zugleich ist die Lage für viele Menschen aber nach wie vor schwierig. Vielleicht haben Belastungen in den letzten Wochen sogar noch zugenommen, weil zu Hause oder in der Partnerschaft einfach die Nerven blank liegen, der weiterhin deutlich veränderte Alltag zu schaffen macht oder die Sorgen um die wirtschaftliche Lage und den eigenen Arbeitsplatz stärker geworden sind.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, die für Sie jetzt hilfreich sein können. Nehmen Sie sich einige Zeit, um die Informationen aufmerksam und ganz in Ruhe zu lesen. Wir wissen natürlich, dass sich vieles leicht schreiben, aber oft nur schwer in Ihrem Alltag umsetzen lässt. Prüfen und überlegen Sie selbst, was für Sie plausibel und nützlich klingt. Nutzen Sie nur die Anregungen, die Ihnen persönlich sinnvoll erscheinen. Wir wollen auch ganz deutlich machen, dass eine Broschüre niemals eine persönliche Beratung ersetzen kann. Nehmen Sie bei Bedarf deshalb eines der unten genannten Unterstützungsangebote in Anspruch. Scheuen Sie sich nicht, Rat zu suchen: Dafür sind professionelle Helfer da! Melden Sie sich jederzeit!

Leben in der Krise: Im Augenblick sind Sie mit vielen Einschränkungen konfrontiert. Ihren Alltag können Sie nicht so verbringen, wie Sie es gewohnt sind und gerne tun würden:

- > Je nachdem, ob und in welchen Berufen Sie tätig sind, hat sich ihre Tätigkeit stark verändert. Vielleicht arbeiten Sie derzeit im sogenannten „Home Office“.
- > Viele Menschen können ihre persönlichen Kontakte zu anderen nicht mehr so wie sonst pflegen und kommunizieren fast nur noch über digitale Medien.
- > Vielen Freizeitaktivitäten können Sie ebenfalls nicht wie üblich nachgehen.
- > Vielleicht fragen Sie sich auch, wie es in den nächsten Monaten wohl weiter gehen wird.



- > Möglicherweise haben Sie vor einigen Wochen Medienberichte aus anderen Ländern verfolgt, durch die Sie jetzt immer noch beunruhigt sind.
- > Eventuell machen Sie sich ganz konkrete Sorgen um ihren Arbeitsplatz, ihre Ausbildung, um ihre finanzielle Situation, das Wohlergehen anderer Familienmitglieder – oder Sie vermissen die Nähe zu lieben Menschen, die sonst täglich zu Ihrem Umfeld gehören?

An diesen Beispielen wird deutlich, wie ungewöhnlich die Situation im Augenblick ist. Für jeden von uns ist vieles anders als sonst. Jeder von uns ist in einem ganz individuellen Ausnahmezustand. Dass Sie in diesen Wochen bei sich und anderen Menschen ungewohnte Reaktionen feststellen, ist deshalb verständlich:

- > Vielleicht sind Sie im Moment gereizt, erschöpft, oder schlafen schlechter als sonst. Vielleicht liegen auch schon „die Nerven blank“, oder sie haben ein mulmiges Bauchgefühl und sind verunsichert.
- > Es kann auch gut sein, dass Ihnen die Situation wie ein schlechter Film vorkommt, den man am liebsten abschalten würde.
- > Möglicherweise kreisen ihre Gedanken immer wieder um bestimmte Fragen, oder Sie schlafen schlechter und wachen morgens nicht so ausgeruht auf wie sonst?

Solche Reaktionen bezeichnet man auch als Belastungsreaktionen, und sie treten – in unterschiedlicher Weise und unterschiedlich stark ausgeprägt – bei fast jedem Menschen auf. Seien Sie deshalb nicht irritiert oder beunruhigt. Für derartige Reaktionen brauchen Sie sich auch keinesfalls zu schämen!

Ruhig und gelassen bleiben: Dosieren Sie sorgfältig, wie viele und welche Medienberichte Sie sich wirklich anschauen möchten. Sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren, ist wichtig. Ganztägig einen Newsletter zu verfolgen, kann jedoch sehr aufregend sein und manchmal auch verängstigen. Beschränken Sie sich auf einige wenige Nachrichtensendungen, die Sie dann jedoch regelmäßig und gezielt verfolgen. Außerdem ist zu empfehlen:

- > Nehmen Sie sich ganz entschlossen „Auszeiten“, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Auch einfache Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können hilfreich sein. Dazu finden sich viele Anregungen im Internet.
- > Lenken Sie sich ab, konzentrieren Sie sich beispielsweise auf ein Hörspiel, Hörbuch oder lesen Sie etwas, das nichts mit der aktuellen Situation zu tun. Dies trägt dazu bei, dass Sie auf andere Gedanken kommen.

Sicherheitsgefühl stärken: Gerade in Lebensphasen, die mit viel Unsicherheit verbunden sind, braucht man etwas, das einem Halt geben kann. Führen Sie sich vor Augen, wie Sie in der Vergangenheit bereits schwierige Situationen gemeistert haben und was Ihnen auch in der aktuellen Situation ganz vertraut erhalten geblieben ist: Dies kann beispielsweise das häusliche Umfeld sein, ein geliebtes Hobby, bestimmte – vielleicht auch religiöse – Überzeugungen. Und machen Sie sich bewusst, welche Werte Ihnen wirklich wichtig sind. Außerdem können folgende Hinweise hilfreich sein:

- > Sorgen Sie für eine Tagesstruktur mit festen Zeiten für Arbeitsphasen und Mahlzeiten.
- > Tragen Sie durch das Befolgen der behördlichen Schutzhinweise dazu bei, Ihr persönliches Sicherheitsempfinden zu stärken. Halten Sie die offiziellen Handlungsempfehlungen bitte unbedingt ein!
- > Machen Sie sich klar, dass die Krisenlage vorübergeht, auch, wenn es sich vielleicht gerade noch nicht so anfühlt.

Kontakt halten: Tauschen Sie sich mit anderen Menschen über die Situation aus, und greifen Sie hilfreiche Anregungen von anderen Menschen auf. Vielleicht ist jetzt auch der richtige Zeitpunkt, endlich einmal Menschen anzurufen, mit denen Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben:

- > Kontakte zu Angehörigen, Freunden und Bekannten können per Telefon und – ganz klassisch – mit Briefen, aber auch über das Internet aufrechterhalten werden.

Selbst etwas tun: Die veränderte Alltagssituation kann mitunter auch positive Aspekte beinhalten. Nutzen Sie zum Beispiel entstandene Freiräume, um aktiv zu werden:

- > Bringen Sie Ihre Erfahrung und Ihr Können in die Gemeinschaft ein. Überlegen Sie beispielsweise, was Sie tun könnten, damit wir in Mülheim diese Krise gut bewältigen. Melden Sie sich mit Ihren Ideen beim Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE), das die Aktivitäten in diesem Bereich koordiniert:

Internet: www.cbe-mh.de/nachbarnhelfen

Telefon: 01573 / 222 60 07 (täglich von 10 bis 12 Uhr)

- > Fragen Sie auch in Ihrem unmittelbaren Umfeld, ob Sie ganz konkret etwas für andere Menschen tun können: Sie werden Ihnen dankbar sein!
- > Führen Sie kleinere Reparaturen durch, zu denen Sie bisher nie gekommen sind. Räumen Sie auf, sortieren Sie Dinge, die lange liegen geblieben sind, nutzen Sie die Zeit für kreative Tätigkeiten (schreiben, malen, basteln, puzzlen) oder kochen Sie ein besonderes Essen, für das Sie die nötigen Zutaten in Ihrem Haushalt haben.
- > Bleiben Sie körperlich aktiv! Sorgen Sie für Bewegung, möglichst in der freien Natur. Auch unter Einhaltung der vorgeschriebenen Abstandsregelungen sind Spaziergänge und Fahrradtouren zum Beispiel völlig problemlos möglich.
- > Planen Sie für die Zukunft: Überlegen Sie, was Sie demnächst unternehmen möchten und wie sich dies umsetzen lassen könnte.



Umgang mit Veränderungen: Mit vielen Veränderungen angemessen umzugehen, kostet zweifellos enorm viel Kraft. Viele Menschen vermissen im Moment das Vertraute, die bisherige Routine; all das, was eben sonst in ihrem Leben Halt gegeben hat. Nicht jedem gelingt es ohne Weiteres, sich mit Neuem anzufreunden. Das ist verständlich. Menschen sind keine Maschinen, die „mal eben“ umprogrammiert werden können.

- > Lassen Sie sich daher zu nichts drängen. Geben Sie sich Zeit, um mit sich selbst und ihrem Alltag zurecht zu kommen.
- > Versuchen Sie, wenn es irgendwie möglich ist, lieb gewonnene Gewohnheiten beizubehalten.
- > Es kann auch helfen, eine Liste zu machen: Tragen Sie in eine Spalte ein, was unverändert ist – und in eine andere Spalte, was für Sie neu ist und sich im Moment noch fremd anfühlt. Überlegen Sie dann, inwiefern aktuelle Veränderungen auch etwas Gutes beinhalten könnten. Vielleicht liegt darin sogar eine Chance oder eine Bereicherung?
- > Versuchen Sie, Neues zu akzeptieren und sich anzupassen.
Aber nochmals: Dies alles braucht Zeit. Haben Sie Geduld!

Umgang mit Sinnfragen und belastender Nachdenklichkeit: Krisenerfahrungen führen oftmals dazu, dass man sich Fragen stellt, über die man früher nicht nachgedacht hat. Sinnfragen brechen auf. Fragen nach dem, was wirklich wichtig ist. Was eigentlich Halt gibt im Leben. Wofür man etwas tut. Und wie es weitergeht. Manchmal gehen solche Fragestellungen in kreisende Gedanken über, die bedrücken und beunruhigen können.

- > Lassen Sie Ihre Gedanken zunächst einmal zu und schaffen Sie sich bewusst Freiräume, um diesen Gedanken nachzugehen.
- > Schreiben Sie ihre Gedanken auf – z. B. jeden Tag zehn Minuten lang.
- > Wenn Ihre Überlegungen aber zu belastend werden, lenken Sie sich aktiv ab, am besten mit einer Aktivität, die ihre volle Konzentration erfordert.
- > Generell gilt: Sprechen Sie mit anderen darüber, was Sie bewegt. Vieles wird klarer, wenn man es erst einmal in Worte gefasst hat. Gedanken reifen beim Sprechen. Suchen Sie sich daher jemanden, mit dem Sie sich ganz offen und vertrauensvoll über Ihre Gedanken austauschen können.

Umgang mit Überforderungsgefühlen: Allen und allem gerecht zu werden, ist im Moment unglaublich schwierig. Die Arbeit im Home-Office, die ununterbrochene Betreuung von Kindern, die Sicherung der wirtschaftlichen Existenz, Planungen für die Zukunft – all dies kann dazu führen, dass man sich überfordert fühlt.

- > Setzen Sie sich nicht unter unnötigen Druck. Machen Sie sich frei von unberechtigten Ansprüchen, die von außen an Sie gestellt werden. Sie können sich Mühe geben, mehr aber auch nicht. Führen Sie sich stets vor Augen: Sie können nicht alles perfekt hinbekommen, und das macht auch nichts!
- > Erledigen Sie anstehende Aufgaben so gut wie es eben geht. Versuchen Sie, sich kleine, realistisch erreichbare Ziele zu setzen.
- > Seien Sie bereits stolz auf sich, wenn Sie nur einen Teil Ihrer persönlichen Aufgabenliste erledigt haben. Alles gleichzeitig gleich gut machen zu wollen, kann kaum gelingen.
- > Sprechen Sie offen an, wenn es Ihnen zu viel sein sollte.

Umgang mit Angst: Die aktuellen Lockerungen der Schutzvorschriften werden nicht von allen Menschen positiv aufgenommen. Einigen bereiten sie durchaus Angst, sie fürchten sich weiterhin vor einer möglichen Ansteckung, vor einer „zweiten Infektionswelle“ oder vor den Folgen der Krise insgesamt.

- > Versuchen Sie zunächst einmal, herauszufinden, was genau Ihnen Angst bereitet. Einer konkreten Ursache kann man meist besser entgegen wirken als einem diffusen Bauchgefühl.
- > Argumentieren Sie sich selbst gegenüber mit Sachlichkeit: Die Wahrscheinlichkeit, sich anzustecken, ist derzeit relativ gering. Wenn Sie Schutzvorschriften einhalten, sind Sie ziemlich sicher vor einer Infektion geschützt!
- > Lassen Sie nicht zu, dass die Angst Sie isoliert und übertreiben Sie Schutzmaßnahmen auch nicht. Das Tragen eines Mundschutzes, das Einhalten der Abstandsregelungen und die gängigen Hygieneregeln reichen aus. Vertrauen Sie darauf.
- > Wenn Sie deutlich spüren, dass Angst zu einer permanenten Anspannung führt und Ihren Alltag deutlich überlagert, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich persönlich beraten, was Ihnen beim Umgang mit Angst ggf. noch helfen könnte.

Umgang mit Informationen: Derzeit prasseln unzählige Informationen auf uns alle ein. Manchmal sind diese Informationen widersprüchlich und verwirren. Welche Quelle ist zuverlässig, was stimmt wirklich? Auf welche Informationen ist Verlass?

- > Nehmen Sie sich für die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Informationen zunächst einmal Zeit; vergleichen Sie die informativen Inhalte verschiedener Quellen ganz in Ruhe.
- > Beachten Sie aus welcher Quelle Sie Ihre Informationen beziehen: Ein Artikel aus einer Tageszeitung sollte anders bewertet werden als ein persönliches Facebook-Posting einer Privatperson.
- > Prüfen Sie sorgfältig, ob der jeweilige Autor einer Nachricht sowie der Erscheinungsort zuverlässig erscheinen: Wissenschaftlich fundierte Informationen gibt es zum Beispiel vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Robert-Koch-Institut, Landesbehörden oder der Stadtverwaltung.

- > Generelle Vorsicht ist bei der Nutzung von Informationen aus den sozialen Medien angebracht. Mitunter werden hier auch absichtlich falsche Informationen gestreut!

Umgang mit Verschwörungstheorien: Aktuell ist eine Vielzahl von Verschwörungstheorien im Umlauf, die sich entweder auf die Entstehung des Corona-Virus, das Krisenmanagement oder beides beziehen. Dass solche Theorien bei einigen Menschen auf fruchtbaren Boden fallen, ist in gewisser Weise verständlich:

- > In einer schwierigen, insgesamt kaum überschaubaren und verstehbaren Krise ist es – gefühlt – immer noch besser, wenn man irgendeinen Erklärungsansatz hat, als keinen. Verschwörungstheorien resultieren also aus dem Wunsch heraus, etwas verstehbar und für sich selbst „handhabbar“ zu machen.
- > Wenn man sich hilflos einer Situation ausgesetzt fühlt – in der aktuellen Krise kann dies durchaus so sein – dann kann man sich durch das „Glauben“ an eine Verschwörungstheorie etwas „mächtiger“ fühlen: Man meint, etwas zu wissen und „durchschaut“ zu haben – dies stärkt das eigene Selbstwirksamkeitsgefühl.
- > Wer eine Verschwörungstheorie verbreitet, macht sich dadurch natürlich auch interessant. Man hebt sich von anderen Menschen dadurch ab, dass man etwas weiß, was andere nicht wissen. Ein „Geheimwissen“ sozusagen. So fühlt man sich wichtig und wird in einer besonderen Weise wahrgenommen.
- > Wichtig zu wissen ist jedoch, dass sich Verschwörungstheorien mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und logischen Überlegungen sehr schnell widerlegen lassen. Bleiben Sie daher kritisch, wenn Ihnen eine seltsam erscheinende Geschichte begegnet. Hinterfragen Sie, was Ihnen zugetragen wird!
- > Und bedenken Sie auch: Manche Verschwörungstheorien werden gezielt in die Welt gesetzt, um anderen Menschen zu schaden. Lassen Sie sich also nicht instrumentalisieren, indem Sie unreflektiert etwas verbreiten, was ersichtlich unsinnig ist.
- > **Achtung:** Sachlich begründete, nachvollziehbare Kritik ist von Verschwörungstheorien abzugrenzen. Kritische Argumente und berechtigte Skepsis sind erwünscht und wichtig! Verschwörungstheorien sind aber eindeutig schädlich, weil sie beängstigen und verunsichern.

Umgang mit Wut, Frust und Verzweiflung: Im Augenblick sind viele Menschen immer noch mit zahlreichen Einschränkungen konfrontiert. Der Alltag kann nicht so verbracht werden wie sonst. Das ist für viele Menschen frustrierend.

- > Auch wenn Sie – verständlicherweise – selbst frustriert sei sollten: Versuchen Sie, der Situation weitgehend gelassen zu begegnen. Frustriert zu sein ändert nichts an Ihrer Situation!
- > Je negativer Sie selbst eine Situation bewerten, umso schlechter geht es Ihnen. Machen Sie sich daher deutlich, dass sicherlich nicht alles schlecht und aussichtslos ist: Es gibt eben nicht nur „Schwarz“ und „Weiß“, sondern viele verschiedene Grautöne. Betrachten Sie Ihre Situation möglichst differenziert, und erfreuen Sie sich auch an positiven „Kleinigkeiten“.
- > Machen Sie sich bewusst, dass Sie trotz vieler Einschränkungen und Veränderungen immer noch ein durchaus selbstbestimmtes, aktives Leben führen können.
- > Entspannen Sie sich, so gut es geht. Tun Sie ganz gezielt und bewusst etwas, dass Ihnen Freude und ein angenehmes Wohlgefühl bereitet. Werden Sie aktiv. Üben Sie Kritik. Bringen Sie sich – wie auch immer – mit konstruktiven Überlegungen und eigenem Handeln in die Krisenbewältigung ein. Wenn Sie das Gefühl haben, selbst etwas bewegen zu können, dann tun Sie das! Dies mindert Frustgefühle meist sehr schnell.

Umgang mit Alkohol: In Krisenzeiten trinken manche Menschen mehr Alkohol als sonst, um ihren Alltag zu bewältigen. Manchmal steigt die Menge des täglichen Konsums auch, ohne dass man es bemerkt: Der Übergang vom Genusskonsum zu problematischem Trinkkonsum und zur Entwicklung einer Abhängigkeit ist dabei fließend. Daher gilt:

- > Bleiben Sie mindestens an zwei oder mehr Tagen pro Woche komplett alkoholfrei.
- > Trinken Sie Alkohol niemals als Durstlöscher.
- > Trinken Sie Alkohol nur, wenn Sie entspannt sind und nicht zur Entspannung.



Hoffnung bewahren: Wahrscheinlich wünschen Sie sich – wie wir alle – dass die Krise rasch vorbei sein wird. In dieser Hoffnung sind wir miteinander verbunden!

- > Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives: Genesungszahlen sind mindestens ebenso wichtig wie die Angaben zu Infizierten und Verstorbenen. Nehmen Sie deutlich wahr, wie viele Hilfsaktivitäten es derzeit gibt. Wie viele Menschen herzliche Gesten zeigen – das ist wirklich beeindruckend!
- > In jeder Krise liegt auch eine Chance: Überlegen Sie, was sich für Sie persönlich zum Guten wenden könnte? Welche neuen Erkenntnisse bringt Ihnen diese besondere Zeit?
- > Dieser Ausnahmezustand kann länger dauern, aber er wird vorbeigehen. Denken Sie auch darüber nach, worauf Sie sich danach ganz besonders freuen! Vielleicht ein Abendessen mit Freunden? Ein gemeinsamer Ausflug? Bald wird dies wieder möglich sein!
- > Manche Menschen haben ihre Wohnung gerade auf ganz besondere Weise dekoriert. Wenn es Ihnen Halt und Hoffnung gibt, ist dies ebenfalls eine gute Idee!
- > Machen Sie sich gegenseitig Mut und spenden Sie einander Trost. Suchen Sie sich Verbündete, die in einer ähnlichen Lage sind wie Sie und überlegen Sie gemeinsam, was für die Zukunft gute Perspektiven sein könnten.
- > Nutzen Sie Rituale: Hören Sie beispielsweise Ihre Lieblingsmusik, oder verabreden Sie sich immer zur gleichen Zeit zu einem virtuellen Tagesabschluss mit guten Freunden.



Hilfe in Anspruch nehmen: Wenn Sie merken sollten, dass Ihnen sprichwörtlich „die Decke auf den Kopf fällt“, nehmen Sie selbst Hilfe in Anspruch: Wenden können Sie sich (kostenlos!) an folgende Einrichtungen:

- > **Telefonseelsorge:**
Telefon: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 (rund um die Uhr erreichbar)
- > **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:**
Telefon: 0208 / 32014 (www.kirche-muelheim.de)
- > **Caritas-Zentrum St. Raphael, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:**
Telefon: 0208 / 300 08 90 (werktags von 10 bis 12 Uhr;
www.caritas-muelheim.de)
- > **Unterstützungstelefon für pflegende Angehörige (UTA):**
Telefon: 0800 / 342 564 1 (rund um die Uhr erreichbar; www.uta-mh.de)
- > **Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:**
Telefax: 030 / 340 60 66 07
E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de

- > **Gebärdentelefon (Videotelefonie):**
gebaerdentelefon.de/bmg
- > **Beratungsservice des Kommunalen Integrationszentrums (KI) für Migrantinnen und Migranten:**
Telefon 0208 / 455-4572 (montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr)

Auf andere achten und aufmerksam sein: Achten Sie auf andere Menschen, die vielleicht Hilfe brauchen. Wenn Sie den Eindruck haben sollten, dass jemand aus Ihrem Umfeld in einer besonderen Notlage sein könnte, scheuen Sie nicht, die oben bereits genannten Institutionen oder andere professionelle Hilfeanbieter darauf hinzuweisen. In bestimmten Situationen können folgende Kontaktmöglichkeiten hilfreich sein:

- > **Hilfetelefon bei Gewalt gegen Kinder:**
Jugendamt Mülheim an der Ruhr – Kommunaler Sozialer Dienst
Telefon: 0208 / 455-5000
- > **Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch:**
Telefon: 0800 / 22 55 530 (montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr)
- > **Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen:**
Telefon: 0800 / 011 60 16 (www.hilfetelefon.de)
- > **Frauenhaus Mülheim an der Ruhr, Kriseninterventionsstelle für alle Frauen und auch ihre Kinder, die aufgrund häuslicher Gewaltsituationen sofortigen Schutz, Unterkunft und Beratung benötigen:**
Telefon: 0208 / 99 70 86
- > **Allgemeine Beratungsstelle Hilfe für Frauen:**
Telefon: 0208 / 39 01 39 oder 0208 / 305 68 23 (www.hilfe-fuer-frauen-ev.de)
- > **Hotline für „tatgeneigte Personen“ der Behandlungsinitiative Opferschutz e.V.:**
Telefon: 0800 / 70 222 40 (montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr)

In akuten Notfällen wenden Sie sich jederzeit an die Leitstellen der Feuerwehr bzw. des Rettungsdienstes (Notruf 112) und der Polizei (Notruf 110).



ERGÄNZENDE HINWEISE FÜR SPEZIELLE LEBENSITUATIONEN

Im Folgenden haben wir einige ergänzende Hinweise für spezielle Lebenssituationen zusammengestellt. Benötigen Sie darüber hinaus noch weitere Informationen, besuchen Sie die Internetseite www.muelheim-ruhr.de/corona, rufen Sie die Stadtverwaltung an (**Telefon: 0208 / 455-0**) oder schreiben Sie eine E-Mail an **info@muelheim-ruhr.de**.

Hinweise zur häuslichen Quarantäne

Quarantäne wird immer dann angeordnet, wenn ein hohes Risiko besteht, dass man sich angesteckt hat. Mit der häuslichen Quarantäne soll eine weitere Ausbreitung der Infektion vermieden werden, indem Menschen gezielt voneinander getrennt und fern gehalten werden. Außerdem sind – über die allgemeinen, oben bereits beschriebenen Hygieneregeln hinaus – folgende Anweisungen strikt zu beachten:

- > Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden.
- > Auch die Mitglieder eines unter Quarantäne stehenden Haushalts sollten sich nach Möglichkeit zeitlich und räumlich aus dem Weg gehen.
- > Mahlzeiten sollten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden.
- > Haushaltsmitglieder sollten sich nach Möglichkeit in unterschiedlichen Räumen aufhalten.
- > Mit dem Virus infizierte Menschen müssen beim Husten und Niesen unbedingt Abstand zu anderen halten. Sie müssen sich beim Husten und Niesen weg-drehen und die Armbeuge vor Mund und Nase halten. Sie können natürlich auch Papiertaschentücher benutzen, die dann allerdings sofort entsorgt werden müssen.
- > Die Versorgung mit Lebensmitteln oder sonstigen lebensnotwendigen Gütern sollte beispielsweise durch Verwandte, Nachbarn oder einen Lieferservice sichergestellt werden.
- > Lieferungen sollten nicht persönlich angenommen werden. Bitte Sie ggf. darum, dass die Lieferung vor die Tür gestellt wird.
- > Müll sollte zu Zeiten entsorgt werden, wenn man ganz sicher niemandem begegnet. Ansonsten sollte der Müll ebenfalls nur vor die Tür gestellt werden.
- > Wer einen eigenen Garten oder Balkon hat, darf an die frische Luft, sofern die Begegnung mit anderen Personen ausgeschlossen ist.



Wichtig zu wissen ist: Wer zuhause unter Quarantäne steht, ohne tatsächlich krank zu sein, kann durchaus seiner Arbeit im Homeoffice nachgehen. Voraussetzung ist, dass sich die Arbeit grundsätzlich von zuhause aus erledigen lässt und dass die notwendigen Arbeitsmittel vorhanden sind.

Allgemein gilt: Wird man nach dem Infektionsschutzgesetz vom Gesundheitsamt unter Quarantäne gestellt, bekommt der Betroffene für die ersten sechs Wochen der Quarantäne sein Nettogehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Der Arbeitgeber kann sich das Geld auf Antrag von der anordnenden Behörde erstatten lassen. Hierzu muss sich der Arbeitgeber mit dem in NRW zuständigen Landschaftsverband Rheinland (LVR) oder Westfalen-Lippe (LWL) in Verbindung setzen.

Hinweise für Senioren

Von vielen älteren Menschen wird die aktuelle Coronakrise besonders belastend erlebt. Die behördlich vorgegebenen Kontaktbeschränkungen führen dazu, dass geliebte Kinder und Enkelkinder nicht mehr zu Besuch kommen und in den Arm genommen werden können. Die Tage vergehen noch langsamer und sind womöglich noch etwas stiller als sonst. Vielleicht werden auch bedrückende Erinnerungen an früher erlebte Krisen noch einmal wachgerufen, und manche werden sich Sorgen machen, wie es in den nächsten Wochen und Monaten wohl weitergehen wird. Die folgenden Hinweise sollen daher speziell Senioren, aber auch ihren Kindern, Enkelkindern und weiteren Angehörigen dabei helfen, die Krisenzeit möglichst gut zu überstehen.

Kontakt halten: Auch wenn Telefongespräche nicht die körperliche Nähe ersetzen können, sind sie zumindest eine Möglichkeit, mit lieben Menschen aus Ihrem Umfeld überhaupt in Kontakt zu bleiben:

- > Falls Sie nicht über die entsprechende Technik verfügen oder Schwierigkeiten bei der Bedienung eines Mobiltelefons haben sollten, scheuen Sie sich nicht, dies offen anzusprechen und Ihre Angehörigen oder die unten aufgeführten Helfer um eine verständliche Anleitung zu bitten.
- > Vereinbaren Sie mit Ihren Angehörigen feste Zeiten, an denen Sie miteinander telefonieren können.

Aktiv bleiben: Wichtig ist, dass Sie beschäftigt sind und etwas zu tun haben. Dies lenkt Sie ab und hilft auch dabei, bedrückende Gedanken ein wenig zur Seite zu schieben. Sie wissen selbst am besten, was Ihnen gut tut!

- > Schreiben Sie z. B. Briefe, lesen Sie ein gutes Buch, lösen Sie Kreuzworträtsel.
- > Manchen Menschen hilft es, Bilder alben anschauen und schöne Erinnerungen aufzufrischen.
- > Vielleicht können Sie auch eine Botschaft an Ihre Lieben mit Ihrer Stimme aufnehmen. Sofern Sie kein geeignetes Aufnahmegerät haben, lassen Sie sich eines von Angehörigen oder den unten aufgeführten Helfern besorgen.



Nachrichten dosieren: Auf dem Laufenden zu bleiben, ist wichtig. Wenn man jedoch zu viele Nachrichtensendungen verfolgt, kann das auch unnötig beunruhigen.

- > Dosieren Sie daher, wie viele und welche Nachrichtensendungen Sie sich anschauen. Angemessen ist, sich ein- oder zweimal täglich über Neuigkeiten zu informieren. Häufigere Nachrichtenmeldungen sollten Sie eher vermeiden.

Hoffnung bewahren: Die aktuelle Krise kann sicherlich länger dauern, aber sie wird vorbeigehen. Denken Sie darüber nach, worauf Sie sich danach ganz besonders freuen! Bewahren Sie sich Hoffnung:

- > Religiöse Überzeugungen können Halt geben, auch ein Gebet oder ein Bibelvers.
- > Vergegenwärtigen Sie sich alles, was Ihnen bisher in Ihrem Leben Trost gespendet hat: Ein besonderes Gedicht, wertvolle Begegnungen oder ganz bestimmte, kräftigende Erfahrungen beispielsweise.
- > Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives, etwa das schöne Wetter, den Frühlingsanfang oder das wunderbare Vogelzwitschern.
- > Manche Menschen haben ihre Wohnung gerade auf ganz besondere Weise dekoriert. Wenn es Ihnen Halt und Hoffnung gibt, ist dies ebenfalls eine durchaus gute Idee!
- > Nutzen Sie Rituale; schalten Sie beispielsweise im Radio Ihre Lieblingsmusik ein.



Betrug verhindern: Leider ist diese Krisenzeit auch eine, die dreiste Betrüger versuchen, für sich auszunutzen. Ihre Zielgruppe sind insbesondere ältere Mitbürger; ihr Ziel ist die Überlassung von Geld oder Wertgegenständen. Meistens erfolgt die Kontaktaufnahme per Telefon, mitunter auch an der eigenen Wohnungstür. Bitte händigen Sie niemals einer unbekanntem Person ihre Wertgegenstände oder Geld aus! Diese Tipps gibt die Polizei:

- > **Gesundes Misstrauen ist am Telefon angebracht:** Wenn sich der Anrufer nicht mit seinem Namen nennt, sollten Sie grundsätzlich vorsichtig sein. Geben Sie keinerlei Informationen preis. Lassen Sie den Anrufer sprechen.
- > **Bei Geld hört die Freundschaft auf:** Ganz gleich, welche Geschichte der Anrufer Ihnen erzählt. Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn er Geld von Ihnen möchte. Im Notfall legen Sie einfach auf. Geben Sie vor allem keine Details zu Ihren Vermögensverhältnissen preis.
- > **Prüfen Sie den angeblichen Verwandten:** Da kann ja jeder kommen und behaupten, er sei Ihr Verwandter. Befragen Sie den Verwandten zu familiären Einzelheiten, die kein Fremder wissen kann. Beim Enkel wäre die leichteste Frage, wann Mutter und Vater geboren sind. Kann der Anrufer das nicht beantworten, dann legen Sie auf.
- > **Unbekannte Personen sind tabu:** Übergeben Sie niemals Geld oder andere Wertgegenstände an eine unbekannte Person, egal welche Geschichte der Anrufer erzählt. Soll er doch einen anderen Verwandten anrufen, wenn er nicht selbst kommen kann.
- > **Nehmen Sie Rücksprache mit Verwandten:** Besprechen Sie sich mit anderen Personen in der Familie oder notfalls mit Nachbarn, bevor Sie Geld übergeben oder zusagen. Finden Sie keinen Ansprechpartner, dann wenden Sie sich nach dem mysteriösen Anruf unter der **Telefonnummer 110** an die Polizei.
- > Als Opfer müssen Sie Anzeige erstatten: Falls Sie auf einen Trick reingefallen sind, dann hilft keine falsche Scham weiter. Wenden Sie sich an die Polizei oder Verwandte und erstatten Sie in jedem Fall Anzeige.

Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote

Viele ältere Menschen möchten anderen keine Umstände bereiten oder „zur Last fallen“. Umso mehr möchten wir darauf hinweisen, dass es in Mülheim an der Ruhr gerade für Senioren zahlreiche Hilfsangebote gibt, die Sie jederzeit in Anspruch nehmen können, ohne dass es Ihnen unangenehm sein muss!

Zahlreiche Hilfsorganisationen, kirchliche und auch private Initiativen werden in Mülheim an der Ruhr vom Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE) koordiniert. Wer Unterstützung bei Einkäufen benötigt, einfach gerne ein Gespräch führen möchte oder sich eine ganz andere Hilfeleistung wünscht, ist beim CBE richtig: Die zentrale Telefonnummer lautet:

01573 / 222 60 07 (täglich von 10 bis 12 Uhr)

An jedem Werktag ist dort jemand von 9 bis 16 Uhr zu erreichen! Darüber hinaus gibt es viele weitere Kontaktmöglichkeiten, die sich speziell an ältere Menschen und ihre Angehörigen richten:

- > **Telefonischer Besuchsdienst der Stadt Mülheim an der Ruhr:**
Telefon: 0800 / 3425641 (täglich von 9 bis 16 Uhr)
- > **Silbernetz, eine Initiative gegen Einsamkeit:**
Telefon: 0800 / 470 80 90 (täglich von 8 bis 22 Uhr)
- > **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Heißen, Holthausen, Ickten, Menden, Raadt und Stadtmitte:**
Telefon: 0208 / 455-5007
- > **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Dümpten, Styrum und Winkhausen:**
Telefon: 0208 / 455-5059
- > **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadteile Broich, Mintard, Saarn, Selbeck und Speldorf:**
Telefon: 0208 / 455-5058
- > **Beratungsangebot der Alzheimergesellschaft für Angehörige von Menschen mit Demenz:**
Telefon: 0203 / 298 20 16



Hinweise für Eltern und Familien

Eltern und ihre Kinder sind durch die Coronakrise ebenfalls mit ganz besonderen Herausforderungen konfrontiert. Der Familienalltag hat sich stark verändert. Vor allem die Bearbeitung von teilweise recht umfangreichen Schulaufgaben („Home-Schooling“) fällt vielen Kindern schwer und sorgt in Familien für erheblichen Stress.

Bitte beachten Sie aber unbedingt: Sie als Eltern sind keine professionellen Lehrkräfte und müssen das auch jetzt nicht sein. Ganz sicher ist es sinnvoll, die Schulaufgaben ernst zu nehmen und so gut wie möglich zu bearbeiten. Setzen Sie sich und Ihre Kinder aber nicht unter völlig unnötigen Druck. Keinesfalls sollte die ohnehin schon schwierige Situation dadurch verschärft werden, dass es Streit oder Tränen wegen dieser Arbeitsaufträge gibt. Haben Sie Verständnis für Ihre Kinder und seien Sie nachsichtig. Vermitteln Sie Ihren Kindern Hoffnung und Zuversicht, dass Sie gesund bleiben werden und gemeinsam diese Zeiten überwinden. Geben Sie Ihren Kindern Halt, indem Sie für sie da sind, ihre Sorgen und Ängste ernst nehmen, ihre Fragen ehrlich beantworten und möglichst viel Zeit miteinander verbringen. Spielen, lesen und lachen Sie zusammen. Was jetzt zählt ist, dass Ihr Kind von Ihnen Liebe, Verständnis und Vertrauen erfährt. Das wird Sie stärken, alle gemeinsam. Und daran wird Ihr Kind sich auch später noch erinnern; das wird es für sein Leben prägen.



Ideen für gemeinsame Aktivitäten finden Sie beispielweise auf **www.muelheim-ruhr.de/corona** unter **#MülheimbleibtzuHause**. Sehr ausführliche Informationen finden Sie außerdem unter **www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen**.

Darüber hinaus haben wir nachfolgend einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen den Familienalltag möglichst erleichtern sollen. Greifen Sie von diesen Hinweisen auf, was Ihnen sinnvoll erscheint und für Sie umsetzbar ist! Vertrauen Sie generell aber immer auch auf Ihr Bauchgefühl. Was für Ihr Kind gut und richtig ist, wissen Sie als nächste Bezugspersonen oftmals selbst am besten!

- > Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Zeiten zum Aufstehen und Essen, für die Schulaufgaben und zum Schlafengehen gibt Kindern Halt und Sicherheit.
- > Halten Sie auch in der Krisenzeit möglichst viel Vertrautes bei, zum Beispiel die gewohnten Abendrituale. Unternehmen Sie, wenn es für Sie zeitlich leistbar ist, regelmäßig gemeinsame Aktivitäten, die Ihnen und Ihrem Kind auch früher Freude bereitet haben.



- > Vermitteln Sie Ihren Kindern in einfachen Worten, was derzeit geschieht und warum sich die Lebenssituation bei Ihnen zu Hause so deutlich verändert hat. Begriffe wie „Infektion“ und „Pandemie“ sind erklärungsbedürftig. Gleiches gilt für die Maskenpflicht, weitere Hygieneregeln und Kontaktbeschränkungen. Erläutern Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, Großeltern oder anderen älteren Bezugspersonen derzeit nicht möglich sind. Ermöglichen Sie Ihrem Kind jedoch umso mehr den Austausch mit diesen Bezugspersonen über geeignete Medien, z. B. über das Telefon, Videotelefonie, per Mail oder Brief.
- > Wenn Ihr Kind Fragen zur Pandemiekrise stellt, beantworten Sie diese offen und ehrlich. Selbstverständlich dürfen Sie dabei aber auch zugeben, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. In einem solchen Fall können Sie gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann. Ggf. können Sie auch gemeinsam recherchieren, um Antworten auf eine bestimmte Frage zu erhalten. Greifen Sie dabei aber unbedingt nur auf verlässliche, seriöse Informationsquellen zurück (z. B. auf die Internetseiten von Ministerien, des Landes oder der Stadt. Auch auf den Internetseiten der öffentlich-rechtlichen Nachrichtensender gibt es viele hilfreiche Erklärungen für Kinder).
- > Die Zeit für Medienkonsum kann aktuell sicherlich etwas großzügiger geplant werden als sonst. Sie sollte aber trotzdem eine zeitliche Begrenzung erfahren. Schützen Sie Ihr Kind insbesondere vor einer zu intensiven Medienberichterstattung. Schauen Sie Nachrichtensendungen am besten gemeinsam mit Ihrem Kind an und tauschen Sie sich anschließend noch einmal darüber aus.
- > Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und möglichst viel Zeit an der frischen Luft verbringt. Durch Bewegung können Stress und Anspannung abgebaut werden.
- > Auch wenn leicht gesagt und in Ihrem Alltag u. U. schwierig umzusetzen ist: Versuchen Sie auch in der Krisenzeit, möglichst gelassen zu bleiben. Bauen Sie keinen zusätzlichen Druck auf, seien Sie nachsichtig und verständnisvoll.
- > Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Chancen diese außergewöhnliche Situation für Sie bieten könnte; ob es eventuell auch einen positiven Aspekt der Krise geben kann?
- > Achten Sie auf sich selbst: „Home-Office“ und „Home-Schooling“ miteinander zu verknüpfen, ist extrem schwierig und anstrengend! Versuchen Sie, sich trotz



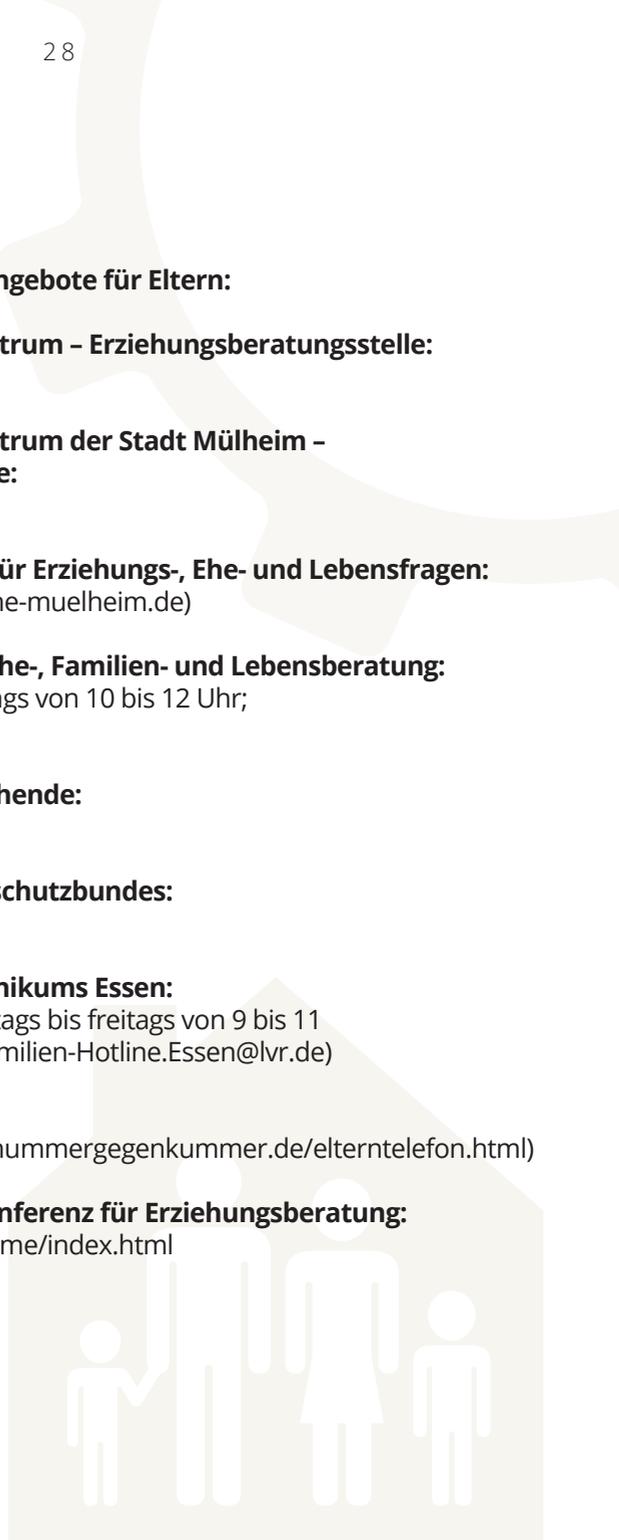
allein eine möglichst positive Grundhaltung zu bewahren: Erfreuen Sie sich an Kleinigkeiten, etwa an einem Sonnenschein, an Frühlingsblumen oder an einer einzelnen guten Nachricht. Versuchen Sie, sich – so gut es eben geht – Freiräume und Erholungspausen zu nehmen, um vorübergehend einmal alleine zu sein und selbst ein wenig zur Ruhe kommen. Wenn Sie selbst sehr gestresst oder besorgt sind, versuchen Sie gar nicht erst, Ihre eigene Betroffenheit zu verheimlichen, sondern sprechen Sie offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie ggf. so reagieren, wie Sie es tun.

- > Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Kindes. In der Krisenzeit kann sich Ihr Kind zum Beispiel unwohl oder müde fühlen; es kann unruhig, nervös oder ängstlich sein. Möglicherweise wirkt Ihr Kind auch gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „verändert“. Einige Kinder zeigen in der Krise auch Verhaltensweisen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind: Auf einmal sind sie wieder besonders anhänglich, reagieren heftig auf Abschieds- und Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache und sind besonders albern. Zunächst einmal ist dies alles normal und verständlich; es handelt sich um Reaktionen auf diese außergewöhnliche Situation.
- > Sofern Ihre eigene Belastung sehr stark ausgeprägt ist oder Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind deutlich unter der Krisenlage leidet, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Neben Ihrem Kinderarzt und niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten stehen Ihnen in Mülheim an der Ruhr folgende Stellen zur Verfügung:



Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote für Eltern:

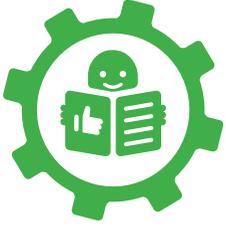
- > **Psychologisches Beratungszentrum – Erziehungsberatungsstelle:**
Telefon: 0208 / 455-4550
- > **Psychologisches Beratungszentrum der Stadt Mülheim – Regionale Schulberatungsstelle:**
Telefon: 0208 / 455-4560
- > **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:**
Telefon: 0208 / 32014 (www.kirche-muelheim.de)
- > **Caritas-Zentrum St. Raphael, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:**
Telefon: 0208 / 300 08 90 (werktags von 10 bis 12 Uhr;
www.caritas-muelheim.de)
- > **Krisenberatung für Alleinerziehende:**
Telefon: 0201 / 82 77 47 99
- > **Beratungsangebot des Kinderschutzbundes:**
Telefon: 0208 / 47 84 51
- > **Beratungsangebot des LVR-Klinikums Essen:**
Telefon: 0152 / 093 218 76 (montags bis freitags von 9 bis 11
sowie von 14 bis 16 Uhr; Mail: Familien-Hotline.Essen@lvr.de)
- > **Elterntelefon:**
Telefon: 0800 / 111 0 550 (www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)
- > **Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**
eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html



Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche:

- > Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:**
Telefon: 116 111
(www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)
- > Elephone - Hilfe für Kinder bei sexueller Gewalt:**
Telefon: 0800 / 666 777 6
- > Jugendberatung der Ginko-Stiftung für Prävention:**
Telefon: 0208 / 300 69 31
(www.ginko-stiftung.de; Mail: jugendberatung@ginko-stiftung.de)





HINWEISE IN LEICHTER SPRACHE

Auf der ganzen Welt hat sich eine Krankheit verbreitet. Sie heißt Corona-Virus-Krankheit.

Hier geben wir Hinweise, die jetzt hilfreich sind. Diese Informationen sind in leichter Sprache geschrieben.

Der Alltag ist anders als sonst!

Das Corona-Virus hat vieles verändert.

Das Virus ist ansteckend. Man muss sich davor schützen.

Deshalb ist der Alltag vieler Menschen ganz anders als sonst:



- > Viele Menschen gehen im Moment nicht zu ihrem Arbeitsplatz, sondern arbeiten von zu Hause aus.
- > Viele Menschen können ihre Freunde und ihre Familie nicht mehr besuchen. Sie können nur noch mit ihnen telefonieren.
- > Einige Nachrichten im Fernsehen sind beunruhigend. Es wird über viele Menschen berichtet, die von dem Virus krank geworden sind.

Diese Lage ist sehr ungewöhnlich.

Man bezeichnet sie als eine Krise.

Jeder Mensch erlebt eine Krise anders.

Das zeigt sich zum Beispiel so:



- > Viele Menschen haben Sorgen. Sie könnten ihren Job verlieren. Und bald kein Geld mehr haben.
- > Einige Menschen vermissen ihre Familienmitglieder.
- > Einige Menschen sind erschöpft, einige sind aufgeregt.
- > Einige sind ganz verwirrt, andere schlafen schlecht.
- > Einige Menschen wollen am liebsten woanders sein. Wo es das Corona-Virus nicht gibt.
- > Es gibt viele offene Fragen, und viele Menschen sind gestresst. Das ist aber alles ganz normal.

Auf Stress reagiert man oft mit starken Gefühlen.

Das nennt man Belastungs-Reaktion.

Bei manchen Menschen ist die Belastungs-Reaktion stärker.

Andere Menschen haben weniger Belastungs-Reaktionen.

Das ist in Ordnung. Eine Krise ist immer schwierig.

Sie dauert einige Zeit. Es wird aber wieder besser.

Um selbst gesund zu bleiben, kann man einiges tun.

Das wird jetzt beschrieben.



Man kann etwas tun, das Spaß macht

Manchmal ist es ein Hobby. Oder ein Spaziergang an der

frischen Luft. Auch ein festgelegter Tages-Plan ist wichtig,

damit man etwas zu tun hat. Man kann immer zur gleichen

Tageszeit aufstehen. Und Essen. Und wieder ins Bett gehen.

Das sorgt für ein gutes Sicherheits-Gefühl.



Man kann sich ablenken

Ablenkung tut gut.

Manchen hilft ein Hör-Spiel oder ein Hör-Buch.

Man kann auch ein Buch lesen.

So kommt man auf andere Gedanken.

Man kann auch etwas malen, basteln oder Sport treiben.

Das ist sehr gesund.



Man kann mit anderen Menschen sprechen

Andere Menschen haben oft gute Tipps.

Man kann auch Freunde anrufen oder ihnen einen Brief schreiben.



Man soll Hoffnung haben

Alle Menschen hoffen, dass die Krise bald vorbei ist.

Gut ist, dass es viele Hilfs-Angebote gibt.

Viele Menschen waren krank. Inzwischen sind sie

aber schon wieder gesund. Auch das ist gut zu wissen.



Man kann sich melden, wenn man Hilfe braucht

> Man kann zum Beispiel bei der Telefonseelsorge anrufen:
Telefon: 0800 / 111 0 111

> Kinder und Jugendliche können auch hier anrufen:
Telefon: 116 111

> Wenn etwas ganz Schlimmes passiert ist, ruft man am besten den
Rettenngsdienst (Notrufnummer 112) oder die **Polizei (Notrufnummer 110)**.





HINWEISE FÜR MITARBEITER IN BESONDEREN BERUFLICHEN HANDLUNGSFELDERN

Mitarbeitende in Einrichtungen der sogenannten „kritischen Infrastrukturen“ (z. B. in der Gesundheits- und Krankenpflege, in Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern, Arztpraxen, Lebensmittelgeschäften, Kindertagesstätten und Schulen) sind in der Krisenzeit seit vielen Wochen besonders stark beansprucht. Nicht nur, weil ihr Arbeitspensum teilweise enorm zugenommen hat, sondern auch deshalb, weil sich die Rahmenbedingungen, unter denen die jeweilige Arbeit geleistet werden muss, deutlich verändert haben. Aus diesem Grund gibt es für diesen Personenkreis ein spezielles Unterstützungsangebot, das von Mülheimer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten getragen wird:

- > **Hotline für Mitarbeitende in Einrichtungen der „kritischen Infrastrukturen“:**
Telefon: 0178 / 3270795 (Mail: psycor.mh@gmail.com)

An alle Lehrkräfte, die an öffentlichen Schulen tätig sind, richtet sich darüber hinaus noch ein Beratungsangebot, das das Land Nordrhein-Westfalen eingerichtet hat:

- > **Hotline „Sprech:ZEIT 24/7“:**
Telefon: 0800 / 000 77 15



Den Mitarbeitenden in den Mülheimer Krankenhäusern steht außerdem die Krankenhauseelsorge zur Verfügung:

- > **Ev. Krankenhauseelsorge im Evangelischen Krankenhaus:**
Pfarrerin Klaudia Schmalenbach
Telefon: 0208 / 309-4640 (Mail: klaudia.schmalenbach@evkmh.de)

- > **Katholische Krankenhauseelsorge im Evangelischen Krankenhaus:**
Schwester Simone Kessels
Telefon: 0208 / 309-2769 (Mail: Simone.Kessels@evkmh.de)

- > **Ev. Krankenhauseelsorge im St. Marien-Hospital und Notfallseelsorge:**
Pfarrer Guido Möller
Telefon: 0208 / 305-2873 (Mail: krankenhauseelsorge-smh-mh@ekir.de)

- > **Katholische Krankenhauseelsorge im St. Marien-Hospital:**
Pfarrer Berthold Boenig
Telefon: 0208 / 305-42872 (Mail: b.boenig@contilia.de)



HINWEISE FÜR ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER SOWIE UNTERNEHMEN

Auch für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Mülheimer Unternehmen ist die Situation im Moment schwierig. Die Wirtschaftsförderung der Stadt Mülheim an der Ruhr erreichen täglich zahlreiche Anfragen zu diversen Themen im Zusammenhang mit den Auswirkungen der Pandemie. In einem umfangreichen Dokument sind deshalb Informationen aus verschiedenen Quellen zu Finanzierungshilfen, Zuschussprogrammen, Kurzarbeit usw. zusammengetragen sowie wichtige Ansprechpartner aufgeführt:

https://www.muelheim-business.de/fileadmin/user_upload/PDF/2020/Informationen_fuer_Unternehmen_01042020.pdf

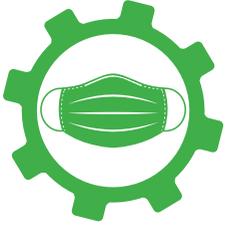




Mit diesem Leitfaden möchten wir Unternehmerinnen und Unternehmern einen ersten Überblick in der aktuellen Situation verschaffen. Darüber hinaus steht Ihnen die Wirtschaftsförderung der Stadt Mülheim an der Ruhr für individuelle Anliegen jederzeit auch telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Zusätzlich sind im Internet weitere Informationen zu finden.

Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote

- > **Mülheim & Business Wirtschaftsförderung:**
Telefon: 0208 / 48 48 59 (<https://www.muelheim-business.de>)
E-Mail: k.zellmann@muelheim-business.de
- > **Corona-Hotline der Industrie- und Handelskammer:**
Telefon: 0201 / 189 23 33 (montags bis freitags von 8 bis 17.30 Uhr)
- > **Corona-Hotline der Agentur für Arbeit:**
Telefon: 0800 / 455-55 00 (www.arbeitsagentur.de)



HINWEISE ZUM TRAGEN EINER MUND-NASE-BEDECKUNG

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen auch einige Hinweise zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung geben, die vor allem aus psychologischer Sicht von Bedeutung sind.

Unbehagen: Viele Menschen fühlen sich mit einer Maske grundsätzlich nicht wohl; das Tragen einer Maske bereitet schlichtweg Unbehagen. Es fühlt sich irgendwie seltsam an, die Brille beschlägt, oder man hat ständig den Eindruck, dass die Maske verrutscht...

Haben Sie Geduld, bis Sie sich an das Tragen einer Maske gewöhnt haben. Es verhält sich ähnlich wie beim Tragen einer neuen Brille oder beim Einlaufen neuer Schuhe: Es braucht einfach etwas Zeit.

Einschränkung der Kommunikation: Unser Kommunikationsverhalten untereinander wird durch das Tragen einer Maske deutlich verändert; in einem Teilbereich zweifellos auch eingeschränkt. 50 bis 70 % der zwischenmenschlichen Kommunikation resultieren daraus, dass man die Mimik eines Gegenübers wahrnimmt und interpretiert. Wenn das Gesicht aber weitgehend bedeckt ist, funktioniert genau dies nicht mehr wie gewohnt.

Achten Sie verstärkt auf Gesten und die Augen eines Gesprächspartners. Setzen Sie in Ihrer Kommunikation auch selbst verstärkt Gesten ein, um eine Aussage zu unterstützen. Haben Sie Verständnis dafür, wenn Sie einmal nicht sofort verstanden werden und fragen Sie Ihrerseits nach, wenn Sie jemanden, der eine Maske trägt, nicht verstehen können. Nehmen Sie es anderen Menschen auch nicht übel, wenn Sie nicht sofort erkannt werden. Nehmen Sie solche Situationen mit Humor. Bei hörgeschädigten Menschen, die darauf angewiesen sind, von Ihren Lippen abzulesen, kann die Kommunikation besonders stark beeinträchtigt sein. Hier sollten wichtige Informationen ggf. aufgeschrieben und zum Lesen gegeben werden.

Verlust eigener Individualität: Manche Menschen fürchten, durch das Tragen einer Maske einen Teil der eigenen Individualität zu verlieren, weil sie mit Maske kaum noch zu erkennen sind. Mit einer einfachen Standard-Maske sehen alle Träger tatsächlich ähnlich aus und sind voneinander kaum noch zu unterscheiden.

Suchen Sie sich gezielt eine Maske aus, die zu Ihnen passt. Sie können inzwischen auf die unterschiedlichsten Formen, Farben, Stoffe und Bedruckungen



zurückgreifen, wobei die Preise alle auf einem relativ gleichen Niveau liegen. Nutzen Sie Ihre Maske, um gerade durch sie Ihre Individualität zum Ausdruck zu bringen.

Angst: Einigen Menschen bereitet das Tragen einer Maske oder der Anblick von maskierten Menschen Angst. Das kann mit früher erlebten, unangenehmen Situationen wie z. B. einer Krankenhausbehandlung zusammenhängen, aber auch mit der Vorstellung, dass maskierte Menschen womöglich etwas Böses im Schilde führen.

Solchen Ängsten kann entgegengewirkt werden, indem man sich ganz gezielt und möglichst sachlich die Schutzwirkung der Masken vor Augen führt. Vor allem Kinder sollten mit einfachen, leicht verständlichen Worten darüber informiert werden, warum das Tragen von Masken im Moment so wichtig ist.

Falsche Sicherheit: Das Tragen einer Maske ist eine Schutzmaßnahme von vielen. Andere Schutzmaßnahmen werden dadurch nicht überflüssig. Ganz im Gegenteil: Auch wenn man eine Maske trägt, muss auf ausreichenden Abstand zum Nächsten geachtet werden.

Wiegen Sie sich nicht in falscher Sicherheit. Halten Sie bitte auch mit einer Maske die vorgeschriebenen Mindestabstände zu anderen Menschen ein.



ANTWORTEN AUF WEITERE WICHTIGE FRAGEN

Viele Menschen haben sich in den vergangenen Wochen mit den unterschiedlichsten Fragestellungen an die Stadtverwaltung gewendet. Antworten auf Fragen, die besonders häufig gestellt worden sind, haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Welche Regelungen gelten derzeit in der Gastronomie, beim Friseur oder im Fitnessstudio?

Die Regelungen für die verschiedensten Bereiche sind derzeit sehr dynamisch. Sie ändern sich also regelmäßig, manchmal ändern sich einzelne Details sogar täglich. Die Umsetzung der Regelungen stellt viele Betriebe vor große Herausforderungen. Grundsätzlich kann man sagen, dass in allen Geschäften und bei allen Dienstleistungen eine Maskenpflicht gilt. Zudem müssen in vielen Bereichen die persönlichen Daten der Kundinnen und Kunden erfasst und für vier Wochen aufbewahrt werden. Damit sollen, für den Fall einer Infektion, Kontaktwege einfach nachzuvollziehen sein. Über die konkret geltenden Regelungen informieren Sie sich am besten im Internet. Auch ein Anruf beim entsprechenden Betrieb vor Ort kann Ihnen Klarheit verschaffen.

Wie kann ich an Bargeld kommen, wenn ich meine Wohnung nicht verlassen kann oder darf?

Menschen, die zurzeit ihre Wohnung nicht verlassen können und niemanden haben, der sie mit Bargeld versorgt, können ein besonderes Hilfsangebot der Stadt in Anspruch nehmen: Die Stadt übernimmt dabei die Aufgabe, entsprechende Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern, die bei den hilfeleistenden Organisationen und Initiativen eingehen, in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Mülheim zu koordinieren.

Insgesamt stehen sieben freiwillige, erfahrene Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung, die mit einem Legitimationsschreiben eines städtischen Amtsleiters autorisiert werden, eine Bargeldabholung für die hilfeschuchenden Bürgerinnen und Bürger in zwei extra hierfür benannten Sparkassenfilialen durchzuführen. Hintergrund ist, dass es immer wieder dazu kommt, dass Betrüger die aktuelle Situation älterer, alleinstehender Menschen ausnutzen und deren Vertrauen erschleichen.

Mit der Sparkasse Mülheim wurde deshalb ein sicheres Verfahren abgestimmt. Sollten weitere Geldinstitute hinzukommen, wird dieses Verfahren analog angewendet. Anfragen hierzu werden über das Centrum für bürgerschaftliches Engagement, **Telefon: 01573 / 2226007** an die Stadt weitergeleitet und von dort beantwortet.

Kann ich in den Urlaub fahren?

Touristische Reisen innerhalb Deutschlands sind wieder möglich. Für viele touristische Reisen ins Ausland gilt derzeit aber noch eine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes. Diese Fahrten sollten vermieden werden, solange die Reisewarnung gilt. Ob Sie verlängert wurde, erfahren Sie in den Medien oder direkt beim Auswärtigen Amt.

Wie lange die aktuelle Krise und damit diese Situation noch andauert, ist ungewiss. Denken Sie daher darüber nach, Alternativen vorzubereiten, falls Sie Ihren geplanten Urlaub nicht antreten können. Vielleicht buchen Sie auf ein Reiseziel in der Nähe um. Oder Sie unternehmen Tagesausflüge, um abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen. Unternehmen Sie Dinge, die Sie schon immer einmal gemacht haben wollten.

Warum wird die Kapazität von 300 Tests pro Tag in Mülheim nicht ausgeschöpft?

In Mülheim wird nach den Kriterien des Robert-Koch-Institutes vorgegangen. Das heißt derzeit: Wer Symptome hat, die auf das Coronavirus hindeuten (z. B. unproduktiver Husten oder Fieber), soll vom Arzt an das Diagnosezentrum überwiesen werden. Die Entscheidung dazu liegt bei dem Arzt, der Sie behandelt. Die Mülheimer Ärzte sind über diese Vorgehensweise informiert.

Unabhängig davon schickt auch das Gesundheitsamt Menschen zum Abstrich, wenn es dafür Gründe gibt. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn die Krankheit in einer Pflegeeinrichtung ausbricht. Dort wird dann eine „Quarantänezone“ eingerichtet und die betroffenen Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Pflegepersonal getestet. Unter anderem wird die große Kapazität genau für solche Fälle vorgehalten, denn so kann jederzeit reagiert und es können kurzfristig viele Menschen getestet werden. Würde das Diagnosezentrum „am Anschlag“ laufen, wäre dies nicht möglich. Unabhängig davon kann sich Pflegepersonal quasi jederzeit testen lassen, selbst bei den aller kleinsten Symptomen. Für solche Fälle gibt es ebenfalls eine Überweisung des Arztes, es handelt sich also um eine Leistung, die von der Krankenkasse bezahlt wird. Dieses Angebot wurde im Rahmen der Schulöffnung auf das Lehrpersonal und zudem auch auf Erzieherinnen und Erzieher aus Kitas ausgeweitet.

Der vielfach geäußerte Wunsch, möglichst viele Personen einfach so, also auch ohne das Vorliegen eines zumindest minimalen Verdachts, zu testen, macht jedoch keinen Sinn: Der Test ist immer nur eine Momentaufnahme. Gesunde Personen können sich auch direkt nach dem Test infizieren. Demnach müsste man regelmäßig alle Menschen testen, was die Laborkapazitäten in Deutschland derzeit nicht hergeben.

Wieso werden die Regelungen immer weiter gelockert? Ist dies nicht gefährlich und viel zu früh?

Die derzeit gültigen Regelungen werden von der Regierung des Landes Nordrhein-Westfalen vorgegeben. Die Stadtverwaltung ist verpflichtet, die Einhaltung dieser Regeln zu kontrollieren. Mit einem maßvoll abgestuften Plan sollen in NRW weitere Lockerungen eingeführt und abhängig von der weiteren Entwicklung des Infektionsgeschehens umgesetzt werden. Die zentralen Ziele der Strategie bleiben die Eindämmung der Ausbreitung des Virus und der Ausbau der Kapazitäten des Gesundheitssystems unter gleichzeitiger Wiederherstellung eines möglichst normalen Alltags.

Warum stellt die Stadt so schwer verständliche Regelungen auf, die sich teilweise widersprechen?

Die aktuellen Regelungen werden von der Regierung des Landes Nordrhein-Westfalen vorgegeben. Die Regelungen sind tatsächlich oftmals schwer nachzuvollziehen. Wir alle wünschen uns einfache und einheitliche Regelungen, mit denen jeder zufrieden sein kann. Die Situation ist dafür aber zu komplex. Selbst wissenschaftliche Forschungsergebnisse sind nicht immer eindeutig, zum Teil sind sie sogar widersprüchlich. Das müssen wir zur Kenntnis nehmen, und wir müssen besonnen damit umgehen. Es gibt nicht nur schwarz und weiß, richtig und falsch – sondern viele Schattierungen. Und natürlich gibt es auch gute und weniger gute Lösungsansätze. Keine Entscheidung wird in Mülheim leichtfertig getroffen. Es geht, im Rahmen der Vorgaben der Landesregierung, immer um zwei Faktoren: Den größtmöglichen Schutz für möglichst viele Menschen und eine möglichst schnelle Rückkehr in das, wonach wir uns so sehr sehnen: Unseren Alltag. An diesen beiden Polen orientieren sich alle Entscheidungen des städtischen Krisenstabs.





HILFSANGEBOTE IM ÜBERBLICK

In Mülheim an der Ruhr haben sich zahlreiche Verbände und Initiativen unter der Koordination der Stadt Mülheim an der Ruhr zusammengeschlossen, um in den unterschiedlichsten Situationen Hilfe anzubieten. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die aufgrund der aktuellen Situation ihre Wohnung nicht verlassen können oder aufgrund ihres Alters, einer Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen Hilfe benötigen, rufen Sie uns gerne an:

Centrum für bürgerschaftliches Engagement e. V.
Telefon: 01573 / 222 60 07

Unsere Hilfe und die Hilfe unserer Partner ist ehrenamtlich und kostenfrei. Je nachdem, welche Hilfe Sie konkret benötigen, vermitteln wir an die entsprechenden Akteure weiter. Hier bieten wir Ihnen eine Übersicht sämtlicher Partner, die natürlich auch direkt für Hilfsangebote erreichbar sind.

Seniorenberatung und Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 / 455- 0
 Telefon: 0208 / 455-59 02

AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.

Telefon: 0208 / 540 03-0

Caritas

Telefon: 0177 / 200 12 79
 Telefon: 0208 / 300 08 40

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Telefon: 0172 / 267 64 22
 Telefon: 0208 / 30 04 80

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Telefon: 0208 / 47 84 51

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V.

Telefon: 0208 / 45006-0

Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr

Telefon: 0208 / 30 03-277

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Telefon: 0208 / 740 740

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon: 0201 / 82 04 70

Mobile Mülheimer Tafel, Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH

Telefon: 0173 / 829 36 20

#4330hilft (Private Initiative)

Telefon: 0208 / 30 99 54 54

Junge Union Mülheim an der Ruhr und Grüne Jugend

Telefon: 0173 / 925 09 59

Jusos Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 / 459 35 19



**Credo Gemeinde Saarn e.V.,
Corona-Hilfe Saarn**

Telefon: 01525 / 901 2 501

Nachbarschaftsverein Styrum e.V.

Telefon: 0208 / 37 74 98 60

Engagiert im Viertel – CBE Begegnungs- und Beratungszentrum Speldorf

Telefon: 0157 / 88 11 72 90

Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Telefon: 0208 / 69 61 22 61

**Mülheimer Wohnungsbau –
Mieterservice**

Telefon: 0208 / 696 12 100

SWB Service- Wohnungsvermietungs- und baugesellschaft mbH

Telefon: 0208 / 45 00 20

**Ev. Kirchengemeinden Heißen-Süd
(Rumbachtal), Holthausen / Menden
/ Raadt, Stadtmitte (Zentrum, Altstadt, Scharpenberg)**

Telefon: 0157 / 86 40 36 72

Broich-Saarn

Telefon: 0170 / 902 15 65

Telefon: 0208 / 48 85 69

Heißen

Telefon: 0157 / 30 20 80 42

**Styrum, Dümpten, Stadtmitte-Ost,
Stadtmitte, Eppinghofen**

Telefon: 0208 / 76 46 34

Dümpten, Winkhausen

Telefon: 0152 / 34 27 18 53

Speldorf

Telefon: 0208 / 508 44

Ev. Kirchenkreis

Telefon: 0208 / 300 31 19

DANKSAGUNG

Besonderer Dank gilt allen Mülheimer Bürgerinnen und Bürgern, die jetzt mithelfen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen und zu bekämpfen:

Allen Menschen, die sich an die aktuellen Schutzhinweise halten und zuhause bleiben. Allen Menschen, die sich für andere engagieren. Allen Großeltern, die ihre Kinder und Enkel im Moment nicht sehen können. Allen Eltern, die durch ihre Berufstätigkeit und die Begleitung von Schulaufgaben im häuslichen Umfeld belastet sind. Allen Kindern, die so toll mitmachen, obwohl sie vielleicht noch zu klein sind, um die Situation zu begreifen. Allen Kindern, die so lange auf ihre Freunde und ihren Sport verzichten mussten und dies vielleicht sogar noch immer müssen. Allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die mit den jetzigen Widrigkeiten der Arbeitswelt zu kämpfen haben. Allen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, die um den Erhalt von Arbeitsplätzen kämpfen. Allen Pflegenden, Sorgenden, sich Kümmernenden. Allen Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern, Feuerwehrleuten, Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten, Einsatzkräften des Rettungsdienstes und des Katastrophenschutzes, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Entsorgungsgesellschaft, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Liefer- und Zustelldiensten, Verkäuferinnen und Verkäufern und allen anderen Menschen, die sich – in welcher Weise auch immer – beruflich oder ehrenamtlich für unsere Gesellschaft in Mülheim an der Ruhr einsetzen.

DANKE.

Kontakt

Mit Ihren Fragen rund um das Virus, die Infektionserkrankung oder die Krisenlage können Sie sich jederzeit an die Stadtverwaltung in Mülheim an der Ruhr wenden:

Telefon: **0208 / 455-0**

Internet: **www.muelheim-ruhr.de/corona**

Darüber hinaus sind wir für Sie in den Sozialen Medien erreichbar:

www.facebook.com/MuelheimRuhr

www.instagram.com/muelheim_ruhr

[@Muelheim_Ruhr](https://twitter.com/Muelheim_Ruhr)



MÜLHEIM.GEMEINSAM.STARK.