



Diese Übersicht wird ständig aktualisiert.

Stand: 26.03.2020

Haben Sie weitere Tipps für Einträge für uns? Funktioniert ein Angebot nicht und sollte aus der Liste fliegen?

Nehmen Sie Kontakt auf: Telefon 0151-22779506 oder Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de.

Zusammenstellung: Erik Kleinfeldt, Selbsthilfe Körperbehinderter, Neustadt 7, Göttingen

Über Güte, Verfügbarkeit und Umfang der tatsächlichen Hilfen können wir natürlich keinerlei Aussagen machen.

Verzeichnis der Hilfsangebote mit Seitenzahl

Bereich	Farbe	Seite
1. Einige grundlegende Regeln und Infos zum Umgang mit dem Corona-Virus Covid 19		1
2. Einkaufen/ Alltagshilfen		2
3. Hilfe bei psychischer Krise/ Konflikten zuhause		3
4. Information		4
5. Begegnung/ Beschäftigung		5
6. Gesundheit		5

1. Einige grundlegende Regeln und Infos zum Umgang mit Corona-Virus Covid 19

a. Wie verhalte ich mich generell?

Bis auf weiteres sind Gruppen über 2 Personen im öffentlichen Raum nicht gestattet. Ausnahmen gelten nur für Familien und Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben. Wo mehrere Menschen zusammen sind (z.B. Supermarkt) bitte 1,5 Meter Abstand halten

b. Wie handele ich , wenn ich mich krank fühle?

Wenn der Eindruck entsteht, dass ich am Virus erkrankt bin (Symptome sind i.d.R. Fieber und trockener Husten, seltener Müdigkeit, Hals- oder Kopfweg, Gliederschmerzen etc.), GEHE ICH NICHT ZUM HAUSARZT. Ich rufe eine der folgenden Nummern an und kläre das Vorgehen:

- Den Hausarzt
- Den ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117
- Das Gesundheitsamt: 0551 400-4802 (gilt für den gesamten Landkreis und Altkreis OHA)

CORONA-TESTZENTREN DÜRFEN NUR MIT ÜBERWEISUNG VOM HAUSARZT AUFGESUCHT WERDEN!

c. Wer oder was hat überhaupt noch geöffnet?

Offen bleiben (laut Extra Tip vom 21.3.) Wochenmärkte, Abhol- und Lieferdienste, Getränkemärkte, Apotheken, Sanitätshäuser, Drogerien, Tankstellen, Banken und Sparkassen, Poststellen, Reinigungen, Waschsalons, der Zeitungsverkauf, Tierbedarfsmärkte, der Großhandel und Dienstleister aus dem Gesundheitsbereich. **Achtung: Baumärkte sind inzwischen in Niedersachsen nur noch für Gewerbetreibende zugänglich.**



Hilfsangebote in Zeiten von Corona

Diese Übersicht wird ständig aktualisiert.

Stand: 26.03.2020

Haben Sie weitere Tipps für Einträge für uns? Funktioniert ein Angebot nicht und sollte aus der Liste fliegen?

Nehmen Sie Kontakt auf: Telefon 0151-22779506 oder Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de.

Zusammenstellung: Erik Kleinfeldt, Selbsthilfe Körperbehinderter, Neustadt 7, Göttingen

Über Güte, Verfügbarkeit und Umfang der tatsächlichen Hilfen können wir natürlich keinerlei Aussagen machen.

Bereich	Angebot/Kontakt	Kosten / Bemerkungen
Einkaufen/ Alltagshilfen	https://www.einkaufsservice-goettingen.de/ Telefon 0 55 61 / 20 65 725	mit der Pflegekasse im Rahmen der Entlastungsleistungen (§ 45 SGB XI) abrechenbar
Einkaufen/ Alltagshilfen	Facebook-Gruppen (bitte im facebook registrieren): <ul style="list-style-type: none">„Corona-Hilfe Göttingen und Umgebung“ / coronahilfegoe@gmail.com"Corona Support Göttingen - Solidarität statt Hamsterkäufe""Corona-Hilfe in Rosdorf". Kontakt: Telefon 0551/7890117 (Mo, Do 8-18h, Di 8-15h, Di, Fr 8-13h) mail@rosdorf-hilft.de"Corona Hilfe Landkreis Northeim"	Keine Kosten. Die Unterstützung älterer und kranker Menschen ist ehrenamtlich. Die Gruppen suchen natürlich auch junge gesunde Menschen als Helfer!
Einkaufen/ Alltagshilfen	Telegramm-Gruppe "Solidarisches Göttingen - Solidarisch gegen Corona" (hierfür auf dem Smartphone die App „Telegramm-Messenger“ installieren, folgenden Link reinkopieren und klicken: http://t.me/solidarischesgoe) Hilfetelefon „Solidarisches Göttingen“ 0551/27076894	Keine Kosten. Die Unterstützung älterer und kranker Menschen ist ehrenamtlich. Es werden auch junge gesunde Menschen als Helfer gebraucht!
Einkaufen/ Alltagshilfen	www.quarantaenehelden.org Überregionales Portal. Keine Kosten	Die Unterstützung von Menschen in Quarantäne ist ehrenamtlich. Es werden auch junge gesunde Menschen als Helfer gebraucht!
Einkaufen/ Alltagshilfen	https://nebenan.de/ Allgemeines Portal zur Nachbarschaftshilfe. Keine Kosten	Die Unterstützung älterer oder kranker Menschen ist ehrenamtlich. Es werden auch junge gesunde Menschen als Helfer gebraucht!
Einkaufen/ Alltagshilfen	Care-Pakete der Stadt Göttingen; Bestellungen unter 0551 / 400-3400 (montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr). WICHTIG: Verteilung erfolgt durch städt. Mitarbeiter, die sich stets ausweisen können. Keine Fremden in die Wohnung lassen!	Gegen Unkostenbeitrag. Für Menschen, die sich nicht selbst mit Lebensmitteln oder Dingen des täglichen Bedarfs versorgen können
Einkaufen/ Alltagshilfen	BONUS Freiwilligenzentrum im Caritas-Centrum GÖ, Frau Weiss, Godehardstr. 18, 37081 GÖ, Tel. 0551/99 59-14, weiss@caritas-suedniedersachsen.de	Freiwillige können sich melden, Organisationen oder Einrichtungen , die wegen Corona ungedeckte Bedarfe haben, sollen sich melden
Einkaufen/ Alltagshilfen	Freiwilligenagentur OHA, Abgunst 1, 37520 OHA , Tel 05522/ 9077-18 oder -28, faoha@paritaetischer.de	Bislang liegen keine Infos zu Angeboten der FA OHA wg. Corona vor



Hilfsangebote in Zeiten von Corona

Diese Übersicht wird ständig aktualisiert.

Stand: 26.03.2020

Haben Sie weitere Tipps für Einträge für uns? Funktioniert ein Angebot nicht und sollte aus der Liste fliegen?

Nehmen Sie Kontakt auf: Telefon 0151-22779506 oder Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de.

Zusammenstellung: Erik Kleinfeldt, Selbsthilfe Körperbehinderter, Neustadt 7, Göttingen

Über Güte, Verfügbarkeit und Umfang der tatsächlichen Hilfen können wir natürlich keinerlei Aussagen machen.

Bereich	Angebot/Kontakt	Kosten / Bemerkungen
Hilfe bei psychischer Krise/ Konflikten zuhause	Hotline/Beratung von Ex-IN (Psychiatrieerfahrene Peers) Hamburg: Montag bis Sonntag zwischen 17 und 19 Uhr unter der Telefonnummer: 0176 / 54 82 00 62, Mail-Beratung unter: mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de	Anruf ins Mobilnetz (s. Telefonvertrag)
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Evangelische Chat-Seelsorge (www.chatseelsorge.de) <ul style="list-style-type: none"> montags, mittwochs, freitags jeweils von 20 bis 22 Uhr; dienstags, donnerstags jeweils 12 bis 14 Uhr sonntags 10 bis 12 Uhr 	Keine Kosten/ auf Wunsch sind auch Chats im geschützten Bereich möglich.
Psych. Krise / Konflikte zuhause	„Nummer gegen Kummer“: Telefonnummer für Kinder und Jugendliche in Krisen: 116 111	
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Elterntelefon 0800 111 0550	
Psych. Krise / Konflikten zuhause	Pflegetelefon: 030 2017 9131	
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Schwangeren-Not-Telefon 0800 404 0020	
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Gewalt gegen Frauen – Nottelefon 0800 0116016 (bundesweite Hotline) Frauen-Notruf Göttingen 0551 – 44 68 4 Frauenhaus Göttingen: Tel. 0551 5211800 Frauen-Notruf Osterode: Tel. 05522 920770	Info Frauen-Notruf GÖ: Zur Zeit keine persönlichen Termine. Erweiterte Telefonsprechzeiten sind dem Anrufbeantworter zu entnehmen. Vereinbarung eines telefonischen Beratungstermins möglich
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Telefonseelsorge Göttingen 0800 111 0 111	Rund um die Uhr erreichbar
Psych. Krise / Konflikte zuhause	Psych. Institutsambulanz der Universitätsmedizin GÖ: 0551-3966610, im Notfall Vorstellung in der Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie, Von-Siebold-Str. 5, GÖ Psychiatr. Krisentelefon Dienst-Handy 0151-27097814	Festnetz – Hotline 24 Std. erreichbar Krisentelefon Dienst-Handy: Mo-Mi 9-15 Uhr, Do-Fr 9-13 Uhr



Hilfsangebote in Zeiten von Corona

Diese Übersicht wird ständig aktualisiert.

Stand: 26.03.2020

Haben Sie weitere Tipps für Einträge für uns? Funktioniert ein Angebot nicht und sollte aus der Liste fliegen?

Nehmen Sie Kontakt auf: Telefon 0151-22779506 oder Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de.

Zusammenstellung: Erik Kleinfeldt, Selbsthilfe Körperbehinderter, Neustadt 7, Göttingen

Über Güte, Verfügbarkeit und Umfang der tatsächlichen Hilfen können wir natürlich keinerlei Aussagen machen.

Bereich	Angebot/Kontakt	Kosten / Bemerkungen
Information	https://www.goettinger-tageblatt.de/Die-Region/Goettingen/Coronavirus-in-Goettingen-Das-ist-die-aktuelle-Zahl-der-Infizierten	Übersicht über die Zahl der aktuell Infizierten in Deutschland und der Region
Information	Website des Landes Niedersachsen (Informationen, Handlungsempfehlungen und Erlasse des Landes Niedersachsen zum Corona-Virus) https://www.niedersachsen.de/Coronavirus	<u>Achtung:</u> dort angegebene Infektionszahlen werden offenbar selten aktualisiert
Information	Bürgertelefon von Stadt und Landkreis (täglich, auch am Wochenende, 08:00–13:00; 15:00–18:00 Uhr) : 0551/7075100	Ortstarif
Information	Liveticker Stadt und Landkreis Göttingen. https://www.goettingen.de/aktuelles/coronavirus-das-gesundheitsamt-informiert-2020-02-17.html	
Information	https://interaktiv.morgenpost.de/corona-virus-karte-infektionen-deutschland-weltweit/	Karte von Deutschland/weltweit: Infizierte/Genesene/Tote
Information	https://www.goettingen.de/aktuelles/informationen-zu-unterstuetzungsangeboten-2020-03-19.html	Infos für Freiberufler und Unternehmen
Information	Hotline der GWG (Göttinger Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung): 0551 / 5 47 4324 Hotline der Wirtschaftsförderung Region Göttingen (WRG): 0551/5254980	Beratung für Freiberufler und Unternehmen in Stadt (GWG) und Landkreis (WRG)
Information	https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html	Ratgeber des Bundesamtes für Katastrophenhilfe für Eltern und Menschen in Quarantäne
Information		
Information		



Hilfsangebote in Zeiten von Corona

Diese Übersicht wird ständig aktualisiert.

Stand: 26.03.2020

Haben Sie weitere Tipps für Einträge für uns? Funktioniert ein Angebot nicht und sollte aus der Liste fliegen?

Nehmen Sie Kontakt auf: Telefon 0151-22779506 oder Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de.

Zusammenstellung: Erik Kleinfeldt, Selbsthilfe Körperbehinderter, Neustadt 7, Göttingen

Über Güte, Verfügbarkeit und Umfang der tatsächlichen Hilfen können wir natürlich keinerlei Aussagen machen.

Bereich	Angebot/Kontakt	Kosten / Bemerkungen
Begegnung/ Beschäftigung	Website für die Durchführung von Telefonkonferenzen www.meebl.de	Kostenlos, Telefonkonferenzen für unbegrenzte Teilnehmerzahl
Begegnung/ Beschäftigung	https://www.ndr.de/nachrichten/niedersachsen/anleitungmundschutz100.pdf	Deutscher Hausärzterverband: Anleitung Nähen von Mundschutz
Begegnung/ Beschäftigung	https://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen https://www.travelbook.de/attraktionen/museen/museen-virtuell-besuchen-corona https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-kunst-empfehlungen-fuer-virtuelle-museumsrundgaenge-a-12897466-b495-4843-bdfc-13214b30fd88	Liste von Museen, die online virtuelle Museumsbesuche ermöglichen
Begegnung/ Beschäftigung	https://formulare.umg.eu/forms/meldebogen-krankenversorgung	Meldeformular der Universitätsmedizin GÖ für freiwillige Helfer

Bereich	Angebot/Kontakt	Kosten / Bemerkungen
Gesundheit	Smartphone-App „CovApp“ (App der Berliner Charité) Diese App besteht aus einem Fragebogen, in dem Nutzer Fragen zu Symptomen, ihren letzten Reisen und möglichen Kontakten zu Betroffenen beantworten. Anhand der Antworten erhalten die User dann Handlungsempfehlungen	Eigentlich nur für Berliner/ potenzielle Charité-Patienten entwickelt. Die App spuckt keine Diagnosen aus, nur Entscheidungshilfen!
Gesundheit	https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/wie-erkenne-ich-ob-ich-corona-habe-a-56c024e9-0634-47f0-be37-f736705cd0b1	Gute Übersicht über Symptome, v.a. auch in Abgrenzung zu Erkältung und Grippe
Gesundheit	Ein Corona-Testzentrum ist in Göttingen bei der UMG eingerichtet. Eine mobile Einheit testet täglich in Hann Münden (vormittags) und Herzberg (nachmittags)	Achtung: Corona-Testzentren dürfen nicht eigenmächtig, sondern nur mit ärztlicher Überweisung aufgesucht werden!!
Gesundheit	Im Corona-Verdachtsfall nicht eigenmächtig zum Arzt oder ins Testzentrum gehen. Diese Nummern anrufen: <ul style="list-style-type: none"> • Den Hausarzt • Den ärztliche Bereitschaftsdienst: 116 117 • Das Gesundheitsamt: 0551 400-4802 	Die Rufnummer des Gesundheitsamts gilt für den gesamten Landkreis inkl. Altkreis Osterode)