



hilf-jetzt.ch

Gemeinsam gegen Corona

## Leitfaden für Nachbarschaftshilfe

In der Corona-Krise ist die solidarische Nachbarschaftshilfe sehr wichtig. Bis zu einer Million Haushalte werden in der Schweiz über kurz oder lang auf Unterstützung angewiesen sein. Es handelt sich dabei um Menschen, die sich aus Alters- oder Gesundheitsgründen besonders vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen müssen.

Dieser Leitfaden möchte dich unterstützen, deine Hilfeleistung in deiner Nachbarschaft bekannt zu machen und diese verantwortungsvoll durchzuführen. Als Einzelperson kannst du folgendes unternehmen:

### 1. Schritt: Mache dein Hilfsangebot bekannt.

Verwende einen [Nachbarschaftsbrief \(Word-Vorlage\)](#) und hänge ihn in deinem Haus, an die Briefkästen in der Nachbarschaft und deiner Strasse sowie bei den Lebensmittelläden, der Apotheke, der Bäckerei und der Post in deiner Nähe auf.

- Beschreibe, wie wichtig es ist, dass Personen in der Risikogruppe zuhause bleiben sollen.
- Beschreibe, wie du helfen kannst (Einkaufen, Medikamente besorgen, Kinderbetreuung, etc.).
- Gib als Kontaktdaten immer eine Telefonnummer und Adresse an. Am besten schreibst du noch etwas Persönliches dazu. Das schafft Vertrauen.
- Nützlich sind vorgefertigte Zettelchen mit Kontaktdaten zum Abreissen.

Verwende [search.ch](#), um deine Nachbar\*innen direkt anzurufen und sie zu fragen, ob du sie unterstützen kannst.

Praxistipp: Erzähle dem Ladenpersonal im Quartier von deinem Hilfsangebot. Allenfalls kennen sie Personen, die Hilfe benötigen und können den direkten Kontakt herstellen.

### 2. Schritt: Verantwortungsvoll Hilfe leisten

Beachte beim Besuch besonders gefährdeter Person bitte folgende Regeln:

- Lächeln statt Händeschütteln.



**hilf-jetzt.ch**

- Abstand wahren. Die Einkäufe bringt man am besten vor die Türe, klingelt und tritt einen Schritt zurück. Damit wird ein Abstand von 2 Metern eingehalten. Das Betreten der Wohnung ist zu vermeiden.
- Kurz bleiben. Längerer Kontakt erhöht die Gefahr einer Ansteckung. Deswegen gilt es bei aller Höflichkeit, Besuche und Gespräche kurz zu halten. Vertiefte Gespräche können per Telefon geführt werden.

Beim Einkaufen:

- Im Laden und an der Kasse den Abstand von zwei Meter bewahren.
- Auf Bargeld möglichst verzichten und mit Karte bezahlen.
- Hände vor und nach dem Einkaufen waschen.
- Gemüse und Früchte nach dem Einkauf gut waschen.

Zuvor und danach:

- Auf ÖV möglichst verzichten.
- Keine Risiken eingehen. Bei der Solidarität mit Personen aus der Risikogruppe ist es wichtig, diese nicht zu gefährden. Verzichte auf unnötigen Kontakt mit anderen Menschen in der Freizeit.

## **Weitere Praxistipps und Leitfäden**

Weitere Informationen für Nachbarschaftshilfe findest du hier:

- Artikel: [«Gesund bleiben beim Helfen – Tipps für eine sichere Solidarität»](#)
- Artikel: [«Leitfaden für Kinderbetreuung»](#)
- Artikel: [«Tipps für unkomplizierten, fairen und sicheren Geldtransfer.»](#)
- Artikel: [«So organisiert ihr eure Gruppe erfolgreich»](#)
- Vorlage: [Quartierbrief in verschiedenen Sprachen](#)
- Liste: [Koordinationsstellen für Hilfesuchende](#) (wird laufend aktualisiert)

*[Hilf-jetzt.ch](#) ist eine gemeinnützige Plattform für selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe. In den vergangenen Wochen ist mit der Kampagne «Gemeinsam gegen Corona» ein Netzwerk mit mehr als 850 lokalen Gruppen in der ganzen Schweiz entstanden. Um das Hilfsangebot bekannter zu machen und neue lokale Netzwerke aufzubauen, findet am 2. April der [Tag der Nachbarschaftshilfe](#) statt.*