

«Freiwilligenarbeit mit Abstand am besten!»

Solidarität ist gefragt. Solidarität heisst jetzt aber auch Abstand halten. Unser Merkblatt gibt einen Überblick über Dos & Don'ts im freiwilligen Engagement in Zeiten der Pandemie.

Welche Form von freiwilligem Engagement ist erlaubt? 😊

Alle Engagements die telefonisch oder digital möglich sind und achtsame Nachbarschaftshilfe. Sinnvoll sind beispielsweise:

- Anrufe zur Vermeidung von Einsamkeit
- Verbreitung von Informationen, wo Hilfe gefunden werden kann
- Übersetzungen von Infomaterial für anderssprachige Menschen
- Nachbarschaftshilfe wie Einkäufe erledigen (ohne persönlichen Kontakt) oder Kinderbetreuung

Faustregel: 1 Freiwillige/r übernimmt 1 Haushalt | Hygiene- und Verhaltensvorschriften befolgen!

Was ist NICHT erlaubt? 😞

Alle Engagements die einen **persönlichen Kontakt** voraussetzen wie beispielsweise:

- Besuchsdienst, Einsätze in Spitälern oder Heimen etc.
- Gruppen- und Vereinsaktivitäten wie Wandern, Spazieren, Sport etc.
- **Kinder sollten keine Einkäufe für Risikogruppen übernehmen!**

Erkrankte, oder Personen aus der Risikogruppe müssen ihr Freiwilligenengagement einstellen

Ich will helfen, wo kann ich mich melden? 💬

Es gibt zahlreiche Hilfestellen und Plattformen wo sich interessierte Freiwillige melden können:

- **[benevol-jobs.ch](https://www.benevol-jobs.ch)** - bringt Freiwillige und Einsatzorganisationen zusammen. z.Z. kostenlos!
- **[hilf-jetzt.ch](https://www.hilf-jetzt.ch)** - Auflistung von Gruppen welche Entlastung bieten
- **[five up](https://www.fiveup.ch)** - Eine mehrsprachige App welche Menschen zusammenbringt
- **[mobile-boten.ch](https://www.mobile-boten.ch)** - Ein Angebot der reformierten Kirchgemeinden Bern-Jura-Solothurn
- **[Nachbarschaft Bern](https://www.nachbarschaftbern.ch)** - Bringt Städterinnen und Städter zusammen
- **[Amigos](https://www.amigos.ch)** - Einkaufen für Risikogruppen. Initiative der Migros und ProSenectute

Gut zu wissen! ⓘ

- **[benevol Bern](https://www.benevolbern.ch)** - Spezialseite Pandemie und Engagement. **Wird laufend aktualisiert**
- **[BAG](https://www.bag.admin.ch)** - Allgemeine Hygiene- und Verhaltensgebote des Bundes
- **[Fokuscorona.ch](https://www.fokuscorona.ch)** - Hilfen und Angebote vor Ort, ein Überblick
- **[Beobachter](https://www.beobachter.ch)** - beantwortet rechtliche Fragen zur Nachbarschaftshilfe
- **[Kibesuisse](https://www.kibesuisse.ch)** - Merkblätter betreffend Kinderbetreuung
- **[Häufe](https://www.haeufe.ch)** - Website für Dienstleistungen und Gegenstände
- **[Dureschnuufe](https://www.dureschnuufe.ch)** - Tipps und Anlaufstelle zum Thema psychische Gesundheit