



# #niemandistallein

## Achtsamkeit für Menschen in der Nachbarschaft – Ein Handlungsleitfaden

Diese Wochen sind für uns alle eine Herausforderung. Noch mehr betrifft das Menschen, die alleine leben, vor allem, wenn sie schon in fortgeschrittenem Alter oder krank und ohne Familie sind.

Halten wir alle zusammen, damit diese Menschen rechtzeitig Hilfe finden und nicht in lebensbedrohliche Notsituationen kommen!

### Was können wir als Nachbarn tun?

Gehen Sie in Gedanken oder auch auf einem Blatt Papier Ihre NachbarInnen durch: Wer ist alleinstehend? Wer könnte möglicherweise Hilfe brauchen?

- 1. Vergewissern Sie sich, dass es Ihren NachbarInnen gut geht!** Haben Sie die Person heute schon gesehen, z. B. am Balkon oder Fenster? Oder mit ihr telefoniert? Fragen Sie eventuell auch andere NachbarInnen.
- 2. Wenn Sie nichts gesehen oder gehört haben:** Können Sie die Person anrufen? Oder an der Sprechanlage klingeln? Sagen Sie ganz offen, dass Sie nachfragen wollten, ob alles OK ist und ob die Person Hilfe braucht, z. B. für einen Einkauf oder ähnliches. Im Notfall klingeln Sie bei der betreffenden Person an der Tür.  
  
*Bitte beachten Sie jedes Mal, wenn Sie Ihre Wohnung verlassen, die geltenden Hygieneregeln: Waschen Sie sich bevor Sie Ihre Wohnung verlassen die Hände mit Seife, ziehen Sie sich eventuell Einweghandschuhe über und bedecken Sie Mund und Nase mit einem Schlaufentuch/Halstuch/Mundschutz. Wenn die Tür geöffnet wird, meiden Sie den nahen Kontakt (Händeschütteln, Umarmung) zur betreffenden Person und halten dabei einen Mindestabstand von ca. 1 Meter ein.*
- 3. Wenn Sie keinen Kontakt zu Ihrem/Ihrer NachbarIn herstellen können** und auch niemand etwas weiß, überlegen Sie eventuell gemeinsam mit anderen Nachbarn und Nachbarinnen, was Sie tun können. Falls möglich, versuchen Sie mit einem Verwandten Kontakt aufzunehmen. Unterstützung erhalten Sie falls nötig über die Caritas-Hotline 0471 304 304.
- 4. Im dringenden Notfall** (wenn Sie z. B. kein Lebenszeichen wahrnehmen oder Hilferufe hören) wählen Sie die Notrufnummer 112.

**Machen wir uns diese Nachbarschafts-Fürsorge in der Zeit der Corona-Krise zu unserem täglichen Ritual, z. B. während des Kaffee-Trinkens oder wenn wir mit unserer Familie beim Abendessen sind. So gewährleisten wir, dass niemand vergessen wird. Südtirol hält zusammen – auch unter Nachbarn!**

### Unsere Aufmerksamkeit kann Leben retten!

#### ProjekträgerInnen:

Diözese Bozen-Brixen, Amt für Ehe und Familie • Caritas Diözese Bozen-Brixen, Bereich Caritas & Gemeinschaft • Autonome Provinz Bozen-Südtirol, Ressort für Familie, Senioren, Soziales und Wohnbau • mit Unterstützung der kirchlichen Vereine und Verbände