Angebote während Corona

Inhalt

[Kinderschutzbund: Hotline 1](#_Toc36543980)

[Hotline Kinderbüro 1](#_Toc36543981)

[Plus: Webinare vom Kinderbüro 1](#_Toc36543982)

[Ehe- und Familienberatungsstelle 1](#_Toc36543983)

[Gewalt gegen Frauen 2](#_Toc36543984)

[Frauenberatung 2](#_Toc36543985)

[Notfallpädagogik 2](#_Toc36543986)

[BIOS Hotline, für Tatgefährdete 2](#_Toc36543987)

[Beratung 2](#_Toc36543988)

[Nachbarschaftshilfe: 3](#_Toc36543989)

[Sport 3](#_Toc36543990)

[Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge 3](#_Toc36543991)

[Krise. Hirn an – Corona Pandemie Sonderausgabe 4](#_Toc36543992)

[Sinnvolle Apps und online-Angebote: 4](#_Toc36543993)

[Kultur 5](#_Toc36543994)

[Klassik 5](#_Toc36543995)

[Pop-Kultur 5](#_Toc36543996)

[Kunst 6](#_Toc36543997)

[Theater (Quelle: SZ) 6](#_Toc36543998)

[Entspannung und Selbstfürsorge – Kostenlose Angebote der Krankenkassen 6](#_Toc36543999)

[Die Techniker Krankenkasse 6](#_Toc36544000)

[AOK 7](#_Toc36544001)

[Beratungsangebote für Stadt- und Landkreis Karlsruhe 9](#_Toc36544002)

[Notfall-KiZ 10](#_Toc36544003)

# Kinderschutzbund: Hotline

Ab diesem Montag startet der Karlsruher Kinderschutzbund sein Eltern-Stresstelefon. Dabei soll Familien geholfen werden, die schwierige Situation durch die Corona-Krise zu bewältigen. Die jetzige Situation sei gerade für Familien eine große Herausforderung und bedeuten Verlust von strukturgebenden Tagesabläufen, so der Kinderschutzbund in einer Pressemitteilung.

Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wie kann eine Eskalation verhindert werden oder was kann gemacht werden, falls diese schon passiert ist? Was kann ich gegen die Langeweile der Kinder tun? Wie kann ich die momentane Situation kindgerecht erklären? Diese und viele andere Fragen beantworten die geschulten Mitarbeiterinnen. Zum eigenen Schutz arbeiten die Mitarbeitenden teilweise im Homeoffice.
Kontakt: [www.kinderschutzbund-karlsruhe.de](http://www.kinderschutzbund-karlsruhe.de), Telefon: (07 21) 84 22 08

# Hotline Kinderbüro

Zu erreichen **Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr** sowie **Dienstag und Donnerstag von**

**13 bis 16 Uhr** unter der Telefonnummer: **0721 133-7240.**

Bei Fragen zu **Familie und gesundem Aufwachsen.**

 **Weitervermittlung an Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und**

**Sozialpädagogen, Familienhebammen** **und weitere Expertinnen und Experten,**

zu verschiedenen Themen des Aufwachsens.

## Plus: Webinare vom Kinderbüro

**www.karlsruhe.de/kinderbuero**

# Ehe- und Familienberatungsstelle

**Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.**

Wenn Sie in dieser Situation **psychologische Unterstützung** suchen, können Sie uns gerne anrufen.

**Tel. 0721 84 22 88**

Ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberater\*innen nehmen sich Zeit und sprechen mit Ihnen.
Sie können zwischen den Sprachen Deutsch, Englisch, Russisch, Spanisch oder Türkisch wählen.

Frau Wenderoth oder Frau Müller nehmen im Sekretariat telefonisch Ihre Daten auf und die nächste Beraterin oder Berater ruft Sie zeitnah zurück.

Das Angebot ist kostenfrei. Über Spenden zu Gunsten unserer Arbeit freuen wir uns.

# Gewalt gegen Frauen

Das „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“ ist rund um die Uhr und in vielen Sprachen unter (0 80 00) 11 60 16 erreichbar.

# Frauenberatung

Die Frauenberatungsstelle Karlsruhe ist unter (07 21) 84 90 47 erreichbar. Zudem bietet das Dekanat Karlsruhe auch während der Corona-Krise Seelsorge und Beratung an.

# Notfallpädagogik

Die Ambulanz für Notfallpädagogik am Parzival-Zentrum ist für Eltern, aber auch für Kinder unter (07 21) 6 80 78 66 22 erreichbar.

# BIOS Hotline, für Tatgefährdete

0800 -70 222 40, [www.bevor-was-passiert.de](http://www.bevor-was-passiert.de)

# Beratung

**bke:** online-Beratung für Jugendliche und Eltern:
<https://www.bke-beratung.de/>
**Bundesgesundheitsministerium:** Tipps für Eltern und Tipps bei häuslicher Quarantäne
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf>
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf>
beides auch in „leichter Sprache“:
<https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html>
<https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_haeusliche_Quarantaene_LS.html>
**Stadt Wien:** Video für Kinder
<https://youtu.be/_kU4oCmRFTw>
**Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.:** 0721 84 22 88, Mo.-Fr. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
**Lebensberatungsstelle „brücke“:** 0721 38 50 38
**Familientelefon des Kinderbüros:** 0721 133 7240, Mo.-Fr. 9 bis 12 Uhr, Di. + Do. 13 bis 16 Uhr **Webinare des Kinderbüros:** „Kinderbüro on Air“ – ein kostenloses, digitales Angebot
Ab dem 19.03.2020 finden regelmäßige Webinare zu unterschiedlichen Themen von Geburt bis Pubertät statt, Termine und Themen der Webinare werden auf [www.karlsruhe.de/kinderbuero](http://www.karlsruhe.de/kinderbuero) und über Facebook bekannt gegeben

# Nachbarschaftshilfe:

**Karlsruher Hotline für Nachbarschaftshilfe:**
**Die kostenlose Telefonnummer: 07 21 98 61 47 55, hier können sich Hilfesuchende täglich zwischen 10 und 14 Uhr melden
Instagram: @kahilft
Webseite:**[www.kahilft.de](http://kahilft.de) **(Quelle: https://bnn.de/lokales/karlsruhe/karlsruher-hotline-fuer-nachbarschaftshilfe-in-corona-krise-startet)
QuarantäneHelden: https://www.quarantaenehelden.org/#/
Karlsruher SC Nachbarschaftshilfe:** 0721 96434 769Bestellungen werden zwischen 9:30 und 12 Uhr telefonisch angenommen, max. Einkaufswert: 50€, nur im Stadtgebiet Karlsruhe
Lebensmittelkäufe in Supermärkten sowie 1-2x pro Woche Einkäufe in Apotheken
(Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/corona/ab-montag-ksc-startet-nachbarschaftshilfe>)

**Stadt Karlsruhe | Angebote zur Unterstützung – Nachbarschaftshilfen und andere Angebote**

Sozial- und Jugendbehörde

Stand: 26. März 2020

# Angebote zur Unterstützung – Nachbarschaftshilfen und andere Angebote

Hier finden Sie eine Zusammenstellung zahlreicher Initiativen nachbarschaftlicher Unterstützung und Angebote, die regelmäßig aktualisiert wird. Die Stadt Karlsruhe informiert gemeinsam mit dem Landkreis Karlsruhe zum Coronavirus unter: [**www.corona.karlsruhe.de**](http://www.corona.karlsruhe.de/)

Die **Hotline der Stadt Karlsruhe** erreichen Sie Montag bis Samstag, 9 bis 16 Uhr über die Telefonnummer: 0721 133-3333. Die **Psychosoziale Hotline** ist zu den gleichen Zeiten unter 0721 133-1313 erreichbar.

Das **Seniorenbüro und Pflegestützpunkt** der Stadt Karlsruhe ist Ansprechpartner für alle Fragen zu Hilfe- und Pflegebedürftigkeit für beeinträchtigte Menschen: Telefon: 0721 133-5513 (Informations- und Anlaufstelle) und 0721 133-5084 (Sekretariat)

Telefonzeiten: Montag bis Freitag 8:30 bis 12 Uhr, Montag bis Mittwoch 13:30 bis 15:30 Uhr, Donnerstag 14 bis 17 Uhr.

Das **Kinderbüro** der Stadt Karlsruhe bietet für Rat und Unterstützung im Familienalltag das Familientelefon unter: 0721 133-7240. Telefonzeiten: täglich 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 13 bis 16 Uhr.

Unter [**www.karlsruhe.de/kinderbuero** werden](http://www.karlsruhe.de/kinderbuero) regelmäßig Webinare zu Familienthemen angeboten.

Wichtige Ansprechpartner vor Ort in Ihrem Stadtteil sind die Bürgervereine. Diese erreichen Sie unter: [**www.akb-karlsruhe.de**](http://www.akb-karlsruhe.de/)

**Wenn Sie sich selbst engagierten wollen, schauen Sie als erstes direkt in Ihrer Nachbarschaft, ob Menschen Hilfe benötigen.**

Bei **Rückfragen** können Sie uns gerne unter folgender E-Mail-Adresse kontaktieren: **nachbarschaftshilfe@sjb.karlsruhe.de**

**Alle Angaben ohne Gewähr.**

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Karlsruhe Stadt** | Caritasverband Karlsruhe e. V. Hotline | 0721 9124326 | [www.caritas-karlsruhe.de](http://www.caritas-karlsruhe.de/) |  |  |
| **Karlsruhe Stadt** | Diakonie Karlsruhe Hotline | 0173 3933845 | [www.dw-karlsruhe.de](http://www.dw-karlsruhe.de/) | Mo–Fr, 9–16 Uhr |  |
| **Karlsruhe Stadt** | kanews-verbindet.de |  | [www.kanews-verbindet.de](http://www.kanews-verbindet.de/) |  | Kontaktdaten der Helfenden werden online veröffentlicht |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Karlsruhe Stadt** | „Karlsruhe hilft“(Privatinitiative) | 0721 98614755 | [www.kahilft.de](http://www.kahilft.de/) | Täglich 10–14 Uhr | Vermittlungsstelle fürUnterstützung |
| **Karlsruhe****Innenstadt** | St. Stephan | 0721 91274-0 | ststephan@allerheiligen-ka.de | Mo, 14:30–17:30 Uhr Di, 9–12 Uhr Mi,10–13 UhrFr, 11–13 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Karlsruhe Stadt und viele Stadtteile** | Nebenan.de |  | [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de/) |  | Nachbarschaftsportal |
| **Karlsruhe Stadt, mehrere Initiativen** | Facebook-Gruppen/-Seiten |  | [www.facebook.de](http://www.facebook.de/) |  | „Nachbarschaftshilfe Karlsruhe“Telefon: 01520 4516831für Daxlanden, Grünwinkel undMühlburg„Corona Karlsruhe – ein Herz für Nachbarn“ Gesprächsangebot Monika SeelmannTelefon: 0172 7390302 |
| **Beiertheim** | St. Michael | 0721 95784700721 9578471-0 | pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de | Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Beiertheim** | Tafel Beiertheim | 0721 354850-1 | [www.caritas-karlsruhe.de](http://www.caritas-karlsruhe.de/) | Di u. Fr 14–17 Uhr | Marie-Alexandra-Straße 35 |
| **Beiertheim-Bulach** | „Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach“, Initiative der Bürgervereineund den Kirchengemeinden |  | [www.bv-bulach.org](http://www.bv-bulach.org/)info@bv-bulach.de info@beiertheim.de |  | NachbarschaftshilfeAn der Sonnen-Apotheke in Beiertheim ist ein Aushang zum Eintragen angebracht. |
| **Bulach** | St. Cyriakus | 0721 95784700721 9578471-0 | pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de | Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr | Nachbarschaftshilfe |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Daxlanden** | Caritasverband Karlsruhe e. V., Quartiersmanagement Daxlanden | 0721 82487-150 | e.hauser@caritas-karlsruhe.de | Mo–Fr, 9–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe, Vermittlung von Helferinnen und Helfern |
| **Daxlanden** | Heilig Geist | 0721 572121 | heilig-geist@se-ka-sw.de | Di, 9–12 UhrDo, 14–16 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Daxlanden** | „NachbarschaftshilfeKarlsruhe“ (Privatinitiative) | 01520 4516831 |  | Mo–Sa, 8–20 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Daxlanden** | SPD-Ortsverein mit dem Bürgerverein Daxlanden (Privatinitiative) | 0721 572008 | [www.buergerverein-daxlanden.de](http://www.buergerverein-daxlanden.de/) info@buergerverein-daxlanden.de |  |  |
| **Durlach** | BürgergemeinschaftDurlach und Aue | 0172 79506610721 60955577 |  |  | Nachbarschaftshilfe |
| **Durlach** | Diakonie Karlsruhe, Quartiers- management Durlach-Aue | 0173 796012 | dupke@dw-karlsruhe.de |  | Nachbarschaftshilfe |
| **Durlach** | Stadtamt Durlach | 0721 133-1917 | [www.durlacher.de](http://www.durlacher.de/) jus@durlach.karlsruhe.de | Mo–Fr, 9–12 Uhr | Zentrale zur Erfragung der Angebote in Durlach, Vermittlung von Helferinnen und Helfern |
| **Durlach** | St. Peter und Paul | 0721 94422-0 | st.peterundpaul@kath-durlach-bergdoerfer.de | Mo u. Di, 9–12 Uhr,15–17 UhrDo, 9–12 Uhr, 15–18 UhrFr, 9–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Durlach** | Tafeln Durlach | 0721 62597010 | info@durlacher-tafel.de | Di u. Fr, 9–12:45 Uhr | Lebensmittelausgabe in derSchinnrainstraße 11 |
| **Durlach-Aue** | St. Johannes Baptista | 0721 94373-0 | st.johannes.baptista@kath-durlach-bergdoerfer.de | Di, 9–12 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Grötzingen** | Ev. KirchengemeindeKarlsruhe-Grötzingen | 0721 463043 | groetzingen.karlsruhe@kbz.ekiba.de |  | Einkauf, Besorgungen, Seelsorge |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Grötzingen** | Heilig Kreuz | 0721 468589 | heilig.kreuz@kath-durlach-bergdoerfer.de | Di, 15–17 UhrFr, 9–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Grötzingen** | Nachbarschaftshilfe Grötzingen | 0721 133-7616 | groetzingen@karlsruhe.de | Mo–Fr, 9–12 Uhr | Einkäufe, Besorgungen, sonstige Hilfen, Vermittlung von Helferinnen und Helfern |
| **Grünwettersbach** | St. Thomas | 0721 450777 | st.thomas@kath-durlach- bergdoerfer.de | Di, 9–12 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Grünwinkel** | Bürgerverein mit nebenan.de | 0721 579119 | [www.bv-gruenwinkel.de](http://www.bv-gruenwinkel.de/) |  | Nachbarschaftshilfe |
| **Grünwinkel** | „NachbarschaftshilfeKarlsruhe“ (Privatinitiative) | 01520 4516831 |  | Mo–Sa, 8–20 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Grünwinkel** | St. Josef | 0721 9573-193 | st-josef@se-ka-sw.de | Di, 15–18 UhrDo u. Fr, 9–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Hagsfeld** | EvangelischeLaurentiusgemeinde | 0721 681100 | [www.bv-waldstadt.de](http://www.bv-waldstadt.de/)laurentiusgemeinde.karlsruhe@kbz.ekiba.de |  | Nachbarschaftshilfe |
| **Hagsfeld** | St. Hedwig | 0721 605602-70 | st-hedwig@st-raphael-ka.de | Mo u. Fr, 10–12UhrDi u. Do, 15:30–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Hohenwettersbach** | DRK OrtsvereinHohenwettersbach | 01520 1736058 | info@drk-hohenwettersbach.de | Täglich 8–20 Uhr | Bring-Service |
| **Hohenwettersbach** | St. Konrad | 0721 450777 | st.thomas@kath-durlach-bergdoerfer.de | Di, 9–12 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Knielingen** | Heilig Kreuz | 0721 951359-0 | hlkreuz@allerheiligen-ka.de | Di, 10–12 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Knielingen** | „Knielinger helfen Knielingern“, TV Knielingen Handball mit dem Bürgerverein | 01573 4923571 | [www.knielingen.de](http://www.knielingen.de/) knielingenhilft@gmail.com |  |  |
| **Mühlburg** | Karl-Friedrich-GemeindeMühlburg | 0721 551552 | pfarramt@karl-friedrich-gemeinde.de | Mo, Mi, Fr, 10–12 Uhr, Di, 16:30–18:30 Uhr | Unterstützung für Ältere |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Mühlburg** | Privatinitiative „Nachbar- schaftshilfe Karlsruhe“ | 01520 4516831 |  | Mo–Sa, 8–20 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Mühlburg** | St. Peter und Paul | 0721 95568-0 | stpeterundpaul@allerheiligen-ka.de | Di, 10–12 Uhr Mi, 10–12 Uhr Do, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Neureut** | Katholische junge GemeindeNeureut | 0721 47050186 | kjg.neureut@web.de | Mo–Fr, 8–17 Uhr | Einkäufe und Besorgungen |
| **Neureut** | St. Heinrich+Kunigunde | 0721 706232 | pfarrbuero-neureut@kath-ka-hardt.de | Mo, Di, Do, Fr, 10–12 UhrDo, 16–18 | Nachbarschaftshilfe |
| **Nordstadt** | Herz Jesu | 0721 97300-80 | herzjesu@allerheiligen-ka.de | Di ,15–17 UhrDo, 10–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Nordweststadt** | St. Konrad | 0721 79002-0 | stkonrad@allerheiligen-ka.de | Mo, 10–12 UhrMi, 9–12 UhrFr, 14–16 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Oberreut** | Foodsharing Karlsruhe, Fairteiler Oberreut |  |  | Mo–Fr, 6:30–15 UhrJugend- und Gemein- schaftszentrum Weiße Rose, Otto-Wels-Straße 31 | Kostenlose Lebensmittel für Obdachlose und Kundinnen und Kunden der Tafel |
| **Oberreut** | St. Thomas Morus | 0721 98672-0 | st-thomas-morus@se-ka-sw.de | Mi, 15–17 UhrFr, 10–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Oststadt** | Bürgerverein | 0721 611217 | [www.bv-oststadt.de](http://www.bv-oststadt.de/) |  | Hilfsangebote für die Oststadt aufInternetseite gestellt. |
| **Oststadt** | Nachbarschaftslotsen Oststadt | 0721 831849-11 | nachbarschaftslotsen@dw-karlsruhe.de |  |  |
| **Oststadt** | St. Bernhard | 0721 96406-0 | st-bernhard@st-raphael-ka.de | Mo u. Fr, 9–11 UhrMi, 14–17 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Rintheim** | „Gute Nachbarschaft“ – Initiative von Bürger-verein, AWO Karlsruhe gGmbH und Kat. und Ev. Gemeinde | 0721 611717 | [www.rintheim-bv.de](http://www.rintheim-bv.de/)zumgutenhirten.karlsruhe@kbz.ekiba.de |  | Einkaufs- undBesorgungsunterstützung |
| **Rintheim** | St. Martin | 0721 62517-0 | st-martin@st-raphael-ka.de | Mo u. Fr, 9–11 UhrDi, 14–17 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Rüppurr** | Christkönig | 0721 95784700721 9578471-0 | pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de | Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Rüppurr** | Ministranten der Kat. Pfarrgemeinde Christkönig | 0174 3499658 | omis@minisck.de |  | Einkäufe und Erledigungen |
| **Stupferich** | KJG Stupferich undSportgemeinschaft Stupferich | 0177 3914939 | kjghilftstupferich@gmail.com | Mo–Sa, 11–13 Uhr,15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Stupferich** | Ortsverwaltung Stupferich | 0721 9476111 |  | Täglich 9–11 Uhr | Vermittlung der Dienstleistungen der Vereine |
| **Stupferich** | St. Cyriakus | 0721 473601 | st.cyriakus@kath-durlach-bergdoerfer.de | Di, 15–17 UhrDo, 9–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Südstadt** | Falken und das Kollektiv desBarrio137 | 0157 23471865 |  | Täglich 12–15 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Südstadt** | Unserer Lieben Frau | 0721 31108 | ulf@allerheiligen-ka.de | Di u. Fr, 14–16 UhrDo, 10–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Südweststadt** | Mitmach-Laden Südweststadt,„Nachbarn halten zusammen –machen Sie mit“ | 0721 38498558 | quartiersprojekt@badischer-landesverein.de | Mo, 10–12 UhrDi u. Do, 10–13 Uhr | Liste am Schaufenster Mitmach- Laden, Mathystraße 12 |
| **Südweststadt** | St. Elisabeth | 0721 95784700721 9578471-0 | pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de | Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr | Nachbarschaftshilfe |

|  |
| --- |
| **Stadtteil Anbieter Telefon Internet | E-Mail Erreichbarkeit Details** |
| **Waldstadt** | Evangelische KirchengemeindeEmmausgemeinde | 0721 9673711 | [www.bv-waldstadt.de](http://www.bv-waldstadt.de/)emmausgemeinde.karlsruhe@kbz.ekiba.de |  | Besorgungen für Risikogruppen und Seelsorge |
| **Waldstadt** | Mitmach-Laden Waldstadt„Nachbarn halten zusammen –machen Sie mit“ | 0721 40242125 | quartiersprojekt-waldstadt@badischer-landesverein.de | Mo u. Di, 14–17 Uhr, Fr, 10–13 Uhr | Liste am Schaufenster Mitmach- Laden, Königsberger Straße 37 |
| **Waldstadt** | Sozialtreff des Bürgervereins | 0721 96879634 | [www.bv-waldstadt.de](http://www.bv-waldstadt.de/) | Mi, 17:30–18:30 Uhr | Abholung von gepackten Lebensmitteltüten vor dem Kinder- und Jugendhaus**Anmeldung erwünscht** |
| **Waldstadt** | St. Hedwig | 0721 605602-70 | st-hedwig@st-raphael-ka.de | Mo u. Fr, 10–12 UhrDi u. Do, 15:30–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Weiherfeld- Dammerstock** | Foodsharing Karlsruhe, Fairteiler Dammerstock |  |  | Rund um die Uhr: Verschlag Falkenweg 1/ Ecke Nürnberger Straße | Kostenlose Lebensmittel für Obdachlose und Kundinnen und Kunden der Tafel. |
| **Weiherfeld- Dammerstock** | St. Franziskus | 0721 95784700721 9578471-0 | pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de | Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Weststadt** | Deutschsprachiger MuslimkreisKarlsruhe e. V. | 0176 87147387 | info@dmk-karlsruhe.de |  | Einkäufe und Besorgungen |
| **Weststadt** | St. Bonifatius | 0721 98541-0 | stbonifatius@allerheiligen-ka.de | Mo, 10–12 Uhr Di, 15–18 Uhr Do, 10–12 Uhr | Nachbarschaftshilfe |
| **Wolfartsweier** | Ev. KirchengemeindeWolfartsweier | 0721 9414856 | wolfartsweier.karlsruhe@kbz.ekiba.de |  | Nachbarschaftshilfe |
| **Wolfartsweier** | St. Margaretha | 0721 450777 | st.thomas@kath-durlach-bergdoerfer.de | Di, 9–12 UhrDo, 15–17 Uhr | Nachbarschaftshilfe |

**Handlungsempfehlungen des Gesundheitsamtes Karlsruhe bezüglich der Hygiene**

**in der Nachbarschaftshilfe/Ehrenamt**

 Beim Kontakt sollten die **aktuell gängigen Hygienerichtlinien** eingehalten werden:

[Hust- und Niesregeln, gute Händehygiene sowie](https://www.infektionsschutz.de/) Abstand zum Hilfsbedürftigen (zwei Meter). Kein Händeschütteln.

 Generell sollten Menschen, die Atemwegssymptome haben oder Kontakt mit einem Erkrankten, von der Nachbarschaftshilfe Abstand nehmen.

 Helfer mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf durch fortgeschrittenes Alter oder Grunderkrankungen können

Nachbarschaftshilfe per Telefon (oder ähnliches) ohne direkten Kontakt leisten.

**Siehe auch**[: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)

 Die direkte Übergabe von Gegenständen (Einkäufen und so weiter) sollte vermieden werden. Besser vor der Wohnungstüre abstellen, klingeln, Sicherheitsabstand einhalten.

# Sport

**Zirkus Maccaroni:** Videos gegen Lagerkoller (Trainingstipps, Übungsideen, Tricks uvm.),
täglich 11 Uhr auf Instagram @zirkusmaccaroni
Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/display-news/videos-gegen-lagerkoller-vom-karlsruher-zirkus-maccaroni>
**AOK Familien Workout:** diverse Videos auf YouTube, z.B.:
<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>
**AOK Sport mit Baby:**<https://www.youtube.com/watch?v=FDYDULH1ITo>
**Stuttgarter Nachrichten:** Komplettes Workout für Zuhause
<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.workout-zuhause-mhsd.f746f13f-9529-4a7e-a34e-474e74b89934.html>

# Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

**Angebot der AOK auf YouTube** (https://www.youtube.com/user/AOKRH)**:**zahlreiche Videos und Angebote zu Themen wie Stressbewältigung, PMR, Body-Scan, Einschlaf-, Achtsamkeitsmeditation,… aber auch Nackenübungen, usw.
<https://www.youtube.com/results?search_query=aok+entspannung>
**App: AOK Relax – Kostenloser Download im App Store und bei Google Play**
Mit der AOK Bayern Relax App begleitet eine virtuelle Trainerin Sie durch Ihr persönliches Entspannungsprogramm, mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zur Entspannung. Stellen Sie sich ihre Übungen je nach Geschmack und Zeit zusammen: ob 5, 10 oder 15 Minuten, ob Meditation, Achtsamkeit, Muskel- oder mentale Entspannung. **Die Lebe Balance – Webinare (kostenfrei für Versicherte der AOK)**Mit den kostenlosen Webinaren von „Lebe Balance“ lernen Sie ganz entspannt von zu Hause, wie Sie mit Achtsamkeit Ihr Leben bereichern und Ihre psychische Gesundheit schützen.
<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-webinare-2/>
**TK Wirksam entspannen – Progressive Muskelentspannung zum Download:**
Eingabe der Zahlenkombination *2021142* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>
**TK Anleitungen zur Atementspannung – zum kostenlosen Download**:
Eingabe der Zahlenkombination *2007126* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>
**TK Den Körper achtsam wahrnehmen – mit dem Body Scan zum Download**:
Eingabe der Zahlenkombination *2007110* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>
**Yoga, Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung für Kinder auf YouTube (z.B. Kiana Yoga):**
<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>
<https://www.youtube.com/watch?v=FzMVDGkufq0>

**Dr. Stefan Junker
Selbstfürsorge und „Burnout-Prophylaxe“:**mit Download-Link zur Imaginationsübung „Lichtdusche“
<https://www.doktorjunker.de/selbstf%C3%BCrsorge/>
<https://www.youtube.com/watch?v=GueGN3nRn9g&feature=youtu.be>

# Krise. Hirn an – Corona Pandemie Sonderausgabe

<https://www.doktorjunker.de/krise-hirn-an/>

# Sinnvolle Apps und online-Angebote:

**Spotify: Das Coronavirus-Update mit Prof. Christian Drosten**
Leitender Virologe der Charité, zusammen mit NDRInfo
[https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html](https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht%2Cpodcastcoronavirus134.html)
**Sprachen lernen:** Duolingo (kostenlos), Babbel, Rosetta Stone
**Schule:** Duden Lernattack (bei Registrierung bis zum 31.03.2020 2 Monate kostenlos), Scoyo (2 Wochen kostenfrei), simpleclub (bis Ende Osterferien kostenlos, muss von Schule freigeschaltet werden)
**Studium:** StudySmarter (kostenlos)
Quelle: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.%20nuetzliche-apps-fuer-zuhause-mhsd.8a39cbfb-17bb-46ad-8ebe-3f2b3eb0cbcb.html>

# Kultur

**Literaturhaus Graz – Die Corona-Tagebücher**Basierend auf dem Veranstaltungsprogramm, das wir in den nächsten Wochen im Literaturhaus Graz bringen wollten, haben wir eine Reihe österreichischer Autorinnen und Autoren eingeladen, ab sofort ein Tagebuch über die Auswirkungen des Corona-Virus und die Maßnahmen seiner Bekämpfung auf das alltägliche Leben und den Zustand der Gesellschaft zu führen. Die Beiträge werden ab sofort jeden Freitag in redaktionell betreuter Form auf unsere Homepage gestellt. (Quelle: SZ)
<http://www.literaturhaus-graz.at/die-corona-tagebuecher/>

# Klassik

Eine Reihe von Bühnen und Ensembles verlegen ihr Klassikprogramm ins Netz: Auf dem digitalen Spielplan der **Staatsoper Unter den Linden** stehen unter anderem alte Aufführungen von "Tristan und Isolde", "Carmen" und "Medea". Das Programm wird täglich um 12 Uhr gewechselt und steht 24 Stunden zur Verfügung. Die **Berliner Philharmoniker** haben einen digitalen Konzertsaal eröffnet und bieten teils Aufzeichnungen, teils anstehende Aufführungen im Livestream an. Man muss sich registrieren und bis 31. März einen Gutscheincode einlösen. An der **Wiener Staatsoper** ist das virtuelle Programm schon Routine. Jeden Abend um 17 beziehungsweise 19 Uhr zeigt das Haus Aufzeichnungen früherer Opern- und Ballettvorstellungen. Auch hier sind die Streams 24 Stunden verfügbar. Ähnlich verfährt **New Yorks Metropolitan Opera** und bietet die Produktionen der preisgekrönten Kino-Übertragungen virtuell an - für jeweils 20 Stunden. (Quelle: SZ)
<https://www.staatsoper-berlin.de/de/staatsoper/news/unser-taegliches-video-on-demand-programm-kostenlos-fuer-sie.142/>
<https://www.digitalconcerthall.com/de/home>

# Pop-Kultur

(Quelle: SZ) **Wohnzimmer-Konzerte** auf Instagram-Kanal des Magazin *Rolling Stone*: jeden Mittwoch um 20 Uhr
**#UnitedWeStream:** live DJ-Sets der Berliner Clubszene täglich ab 19 Uhr
<https://www.unitedwestream.berlin/>
**Das Lumpenpack:** Quarantäne-Konzert (Quelle: Instagram)
<https://www.youtube.com/watch?v=BY4eGESChHc>

# Kunst

(Quelle: SZ)

**Virtuelle Rundgänge durch die Vatikanischen Museen:** [www.museivaticani.va](http://www.museivaticani.va)
**Mannheimer Kunsthalle:**
online-Sammlung: <http://sammlung-online.kuma.art/suche>
virtuelle Besprechung einzelner Werke: Facebook-Account „Kunsthalle Mannheim“
**Kunsthalle Baden-Baden:**
Die Kunsthalle Baden-Baden bietet zur Ausstellung "Körper. Blicke. Macht - Eine Kulturgeschichte des Badens" Online-Führungen bis zum Ende der Laufzeit am 21. Juni, und zwar "24/7", also rund um die Uhr. Als digitales Highlight preist die Kunsthalle am 29. April die digitale Vernissage zu dem Projekt "Kunsthalle Revisited" an.
<https://kunsthalle-baden-baden.de/>
**Badisches Landesmuseum:** „Digital durch Corona mit dem Badischen Landesmuseum“
<https://www.landesmuseum.de/digital>

# Theater (Quelle: SZ)

**Münchener Kammerspiele:** jeden Tag wird der interne Mitschnitt einer Inszenierung aus dem Spielplan veröffentlicht, dieser bleibt 24h online (z.B. Hamlet am 22. März 2020)
<https://www.muenchner-kammerspiele.de/>
**Münchener Residenztheater:** Tagebuch eines geschlossenen Theaters
<https://www.residenztheater.de/>
<https://www.youtube.com/channel/UCw034AQAw0lrR4dJmb3rdfQ>
**Karlsruher Theater (Kammertheater, marotte,…):** „Geisterspiel“
Es werden in den nächsten Wochen – immer Samstagsabends um 19.30 Uhr – verschiedene Stücke live übertragen. Wer die Vorstellung von Zuhause aus verfolgen möchte, kann das entweder per Fernsehen oder per Internet machen. Der Regionalsender „Baden TV“ überträgt die Theaterstücke live (Kabel, Satellit, Baden TV App).
Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/display-news/not-macht-erfinderisch-geisterspiele-vom-kammertheater-karlsruhe>

# Entspannung und Selbstfürsorge – Kostenlose Angebote der Krankenkassen



## Die Techniker Krankenkasse

**Wirksam entspannen – Progressive Muskelentspannung zum Download:**
Eingabe der Zahlenkombination *2021142* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142

**Anleitungen zur Atementspannung – zum kostenlosen Download**:
Eingabe der Zahlenkombination *2007126* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126

**Den Körper achtsam wahrnehmen – mit dem Bodyscan zum Download**:
Eingabe der Zahlenkombination *2007110* in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:
https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110

## AOK

**AOK – YouTube Channel**v.a. auf dem Channel der AOK Rheinland/Hamburg sind zahlreiche Videos zum Thema Stressbewältigung, Entspannung und Selbstfürsorge zu finden, z.B. auf folgender Playlist:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLOlUWgpArj5b4C2j75dDxMichgx4tEJ1I
Familien-Workout mit Kindern:
https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg&list=PLOlUWgpArj5aiDKQa0xBpYHNYdLO8rL\_Y
Sport mit Baby:
https://www.youtube.com/watch?v=FDYDULH1ITo&list=PLOlUWgpArj5awIrOSKXizgAd\_bgN2dgg4

**App: AOK Relax – Kostenloser Download im App Store und bei Google Play**
Mit der AOK Bayern Relax App begleitet eine virtuelle Trainerin Sie durch Ihr persönliches Entspannungsprogramm, mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zur Entspannung. Stellen Sie sich ihre Übungen je nach Geschmack und Zeit zusammen: ob 5, 10 oder 15 Minuten, ob Meditation, Achtsamkeit, Muskel- oder mentale Entspannung.

**Die Lebe Balance – Webinare (kostenfrei für Versicherte der AOK)**Mit den kostenlosen Webinaren von „Lebe Balance“ lernen Sie ganz entspannt von zu Hause, wie Sie mit Achtsamkeit Ihr Leben bereichern und Ihre psychische Gesundheit schützen.https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-webinare-2/

**Psychotherapeutische Versorgung in der Corona-Krise**

**Kassenärztliche Bundesvereinigung** [**KBV**](https://www.kbv.de/html/coronavirus.php) und **Bundespsychotherapeutenkammer** [**BPtK**](https://www.bptk.de/begrenzung-von-videobehandlungen-aufgehoben/)

**Videobehandlung**

Ab dem 1. April 2020 dürfen Videobehandlungen vorübergehend unbegrenzt durchgeführt

werden. Die bisherige Regelung, nach der maximal 20 Prozent der Patient\*innen innerhalb

eines Quartals ausschließlich per Video behandelt werden dürfen, ist aufgrund der Corona-Pandemie ausgesetzt.

Die Psychotherapeutin/der Psychotherapeut muss unter Berücksichtigung der individuellen Krankheits- und Lebensumstände der/des Versicherten entscheiden, ob eine Videosprechstunde durchgeführt werden kann.
Psychotherapie kann als Videosprechstunde durchgeführt werden, wenn:

* bereits ein persönlicher Erstkontakt zur Eingangsdiagnostik, Indikationsstellung und Aufklärung stattgefunden hat und
* kein unmittelbarer persönlicher Kontakt mit der Patientin oder dem Patienten aus therapeutischer Sicht erforderlich ist.

**Sprechstunde, Probatorik und Akutbehandlung, Gruppenpsychotherapie**

Ausgenommen sind zurzeit noch psychotherapeutische Sprechstunde, Probatorik, Akutbehandlung und Gruppenpsychotherapie.

!!! Einzelne KVs haben Sonderregelungen, siehe unten KVBaWü!!!

**Gruppentherapien**

Die Frage der Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung der Psychotherapeut\*innen und Patient\*innen. Selbstverständlich unter Berücksichtigung der gängigen Hygiene- und Verhaltensregeln.

**ZUSATZINFORMATION der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg**

**Die Durchführung von Psychotherapeutischen Sprechstunden und probatorischen Sitzungen (auch neuropsychologische Therapie) werden zunächst bis zum 30. Juni 2020 auch im Rahmen der Videosprechstunde ermöglicht.** „Dies sollte besonderen Einzelfällen vorbehalten bleiben.“

Quellen:

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/faq-fuer-psychotherapeutische-praxen.html>

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-videosprechstunden-unbegrenzt-moglich.html>

<https://www.kbv.de/html/coronavirus.php>

<https://www.kvbawue.de/kvbw/aktuelles/news-artikel/news/sprechstunde-und-probatorische-sitzungen-jetzt-auch-per-video/>

# Beratungsangebote für Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Beratungsangebote für Stadt und Landkreis Karlsruhe

|  |  |
| --- | --- |
| Institution | Nummer / Adresse |
| Beratungsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche, Erziehungsberatung, Familienberatung, Lebensberatung, Krisenintervention |
| Psychologische Beratungsstellen Stadt Karlsruhe | 0721 / 133 5360 |
| Jugend- und Drogenberatungsstelle Stadt Karlsruhe | 0721 / 133 5391 |
| Psychologische Beratungsstelle Bruchsal | 07251 / 91 500 |
| Psychologische Beratungsstelle Bretten | 07252 / 586 900 |
| Psychologische Beratungsstelle Östringen | 07253 / 24 343 |
| Psychologische Beratungsstelle Ettlingen | 07243 / 515 140 |
| Psychologische Beratungsstelle Karlsruhe | 0721 / 936 67050 |
| Psychologische Beratungsstelle Graben-Neudorf | 0721 / 936 68600 |
|  |  |
| Frühe Hilfen Beratungsstelle Stadt Karlsruhe | 0721 / 133 5060 |
| Frühe Hilfen Landkreis Karlsruhe | 0721 / 936 67010 |
|  |  |
| Onlineberatung für Jugendliche (Mail, Chat, Foren) | www.bke-elternberatung.de |
| Onlineberatung für Eltern (Mail, Chat, Foren) | www.bke-jugendberatung.de |
|  |  |
| Ehe-, Familien- und Lebensberatung Karlsruhe | 0721 / 84 22 88 |
| Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bruchsal | 07251 / 931 800 |
|  |  |
| Lebensberatungsstelle brücke | 0721 / 38 50 38 |
|  |  |
| Lebensberatung, Psychische Störungen, Schwangerenberatung, Finanzielle Beratung, Arbeitsprobleme  |
| Caritasverband Ettlingen | 07243 / 345 8314 |
| Diakonisches Werk Bretten | 07252 / 586 900 |
| Diakonisches Werk Bruchsal  | 07251 / 91 500 |
| Diakonisches Werk Ettlingen | 07243 / 54 950 |
|  |  |
| Fachberatungsstellen bei sexueller Gewalt  |  |
| AllerleiRauh Karlsruhe  | 0721 / 133 5381 |
| Wildwasser und FrauenNotruf  | 0721 / 859 173  |
|  |  |
| BIOS Hotline für Tatgeneigte „Keine Gewalt- und Sexualstraftat begehen“ | 0800 / 70 222 40 |
|  |  |
| Telefonseelsorge | 0800 / 11101110800 / 1110222 116123 |
|  |  |
| Elterntelefon | 0800 / 111 055 0 |
|  |  |
| Kinder- und Jugendtelefon | 0800 / 116 111  |
|  |  |
| Gesundheitsamt-Hotline | 0721 / 936 93 333 |
|  |  |
| Landesgesundheitsamt | 0711 / 904-39555 |
|  |  |
| Ärztliche Bereitschaftsdienst | 116 117 |

# Notfall-KiZ

Sehr geehrte Damen und Herren,

**Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey** startet einen **Notfall-KiZ für Familien mit kleinen Einkommen**.
„Für viele Familien im Land sind Verdienstausfälle derzeit eine existenzielle Sorge. Dieses Problem ist keine reine Privatsache, es braucht auch die Unterstützung des Staates. Deshalb machen wir den Kinderzuschlag leichter zugänglich und öffnen ihn kurzfristig für diejenigen, die jetzt erhebliche Einkommenseinbrüche haben. Damit helfen wir Familien in krisenbedingten Lebenslagen ganz konkret. Eltern sollten deshalb prüfen, ob sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben. Die Beantragung geht ganz einfach online unter [www.notfall-kiz.de](http://www.notfall-kiz.de/).

Vielen Dank.

Freundliche Grüße
 **Petra Hermann**
Referentin Sozialrecht/Diakonierecht/Satzungsorgane/Betreuungsvereine
Syndikusanwältin
Telefon+ 49 721 9349 - 279
Telefax +49 721 93496 - 279
phermann@diakonie-baden.de
 **Das Diakonische Werk der Evangelischen Landeskirche in Baden e.V.**
Vorholzstraße 3
76137 Karlsruhe
[www.diakonie-baden.de](http://www.diakonie-baden.de/)
[www.facebook.com/diakoniebaden](http://www.facebook.com/diakoniebaden)

**Stefan Dupke**
**Diplom-Pädagoge**
**M.A. Philosophie**
**Quartiersmanager**
**Leitung des Kinder- und Familienzentrums Melanchthon**

Diakonisches Werk Karlsruhe
Stephanienstraße 98
76133 Karlsruhe

Besucheradresse:
Bilfingerstr. 5
76227 Karlsruhe

Mobil     0173 7916012
Telefon  0721 47639876
E-Mail: dupke@dw-karlsruhe.de

[**www.dw-karlsruhe.de**](http://www.diakonisches-werk-karlsruhe.de/)

# Kurzarbeit

<https://www.arbeitsagentur.de/news/corona-virus-informationen-fuer-unternehmen-zum-kurzarbeitergeld>