



#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



#nessunoèsolo

Un'attenzione particolare al vicinato - una piccola guida

Queste settimane rappresentano per tutti noi una sfida importante. Ancora di più lo sono per le persone che vivono da sole, soprattutto se anziane o malate e senza nessun familiare che possa prendersi cura di loro.

Impegnamoci a restare uniti, affinché queste persone possano avere un sostegno ed un aiuto concreto e non debbano trovarsi in situazioni di emergenza che potrebbero mettere a repentaglio la loro vita!

Cosa possiamo fare come vicini di casa?

Provate, appuntando se volete le vostre riflessioni su un foglietto, a pensare un attimo ai vostri vicini di casa: Chi vive da solo? Chi potrebbe avere bisogno di un aiuto?

- 1. Assicuratevi che i vostri vicini stiano bene!** Da quando non sento questa persona? Quando è stata l'ultima volta che l'ho vista, ad esempio sul balcone o alla finestra? E quando al telefono? Chiedete eventualmente anche agli altri vicini.
- 2. Se non avete visto o sentito nessuno:** Potete provare a telefonare a questa persona? Oppure suonare al suo citofono? Potete spiegare semplicemente, che volete sapere se è tutto OK o se ha bisogno di qualcosa, ad es. fare la spesa o altro. In caso di emergenza, suonate direttamente al suo campanello.

Siete pregati di osservare le norme igieniche di sicurezza ogni volta che si lascia il proprio appartamento: lavarsi le mani accuratamente prima di uscire, indossare guanti usa e getta se necessario e coprire la bocca e il naso con un foulard/scaldacollo/mascherina. Quando la porta viene aperta, evitare il contatto ravvicinato (strette di mano, abbracci) con la persona, mantenendo una distanza minima di circa 1 metro.

- 3. Se non riuscite ad entrare in contatto** con il vicino e nessuno ha sue notizie, potete pensare eventualmente anche insieme ad altri vicini, a cosa potete fare. Se possibile, cercate di contattare un parente. Se necessario, si può ricevere assistenza tramite la hotline della Caritas 0471 304 304.
- 4. In caso di emergenza** (ad es. se non si percepiscono segni di vita o se si sentono richieste di aiuto), chiamare il 112.

Facciamo in modo che questa assistenza ai vicini sia, in tempi di Coronavirus, il nostro rituale quotidiano, per esempio mentre beviamo il caffè o quando ceniamo con la nostra famiglia. Così facciamo in modo che nessuno venga dimenticato. L'Alto Adige resta unito - anche tra vicini!

La nostra attenzione può salvare delle vite!

Promotori del progetto:

Diocesi Bolzano-Bressanone, Ufficio matrimonio e famiglia • Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone, Area Caritas & Comunità • Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige, Dipartimento Famiglia, Anziani, Sociale ed Edilizia abitativa • con il sostegno dei movimenti e delle associazioni ecclesiali