

# Χέρι βοήθειας:

## Αλληλεγγύη στις γειτονιές

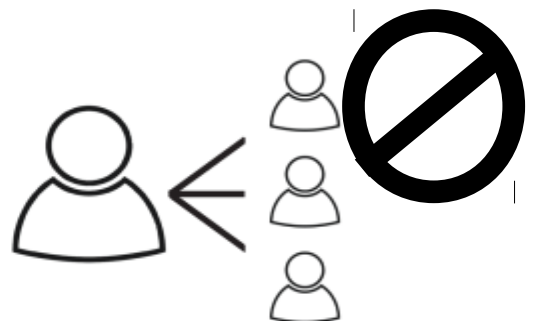
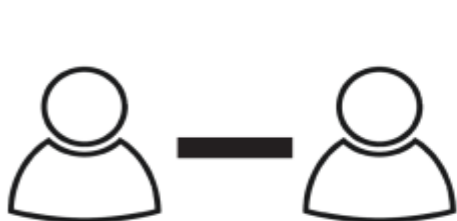
Πολλοί άνθρωποι έχουν ενεργοποιηθεί σε όλη τη χώρα αυτές τις μέρες δημιουργώντας δομές αλληλεγγύης στις γειτονιές. Στόχος: Να μη μείνει καμία μόνη και κανείς μόνος στην περίοδο κρίσης του Κορονοϊού. Πώς οργανώνεται μια χρήσιμη γειτονική βοήθεια κάτω από τις συνθήκες επιδημίας; Τι πρέπει να προσέξουμε;

### **1. Βοηθήστε τοπικά, π.χ. τις γειτόνισσες και γείτονές σας.**

Στην περίοδο μιας επιδημίας είναι πολύ σημαντικό να μειώνουμε τις επαφές με τον περίγυρο, ώστε να εμποδίζουμε την περαιτέρω εξάπλωση του ιού. Γι' αυτό και πρέπει όσο είναι δυνατόν να δημιουργηθούν αποκεντρωμένες δομές βοήθειας, για παράδειγμα στις πολυκατοικίες.



### **2. Βοηθήστε λίγα άτομα, αλλά με συνέπεια. Αν π.χ. θέλετε να κάνετε μπέιμπι σίτινγκ, βρείτε μία μόνο οικογένεια και βοηθήστε μόνο αυτήν.**



### **3. Μην συναντιέστε με άλλα άτομα, εκτός από εκείνα τα οποία θέλετε να βοηθήσετε.**

Σε καιρούς κρίσης η αλληλεγγύη είναι σημαντική. Αλληλεγγύη δεν είναι μόνο κάτι πρακτικό, αλλά και συναισθηματικό. Να μιλάτε με τους συνανθρώπους σας, για παράδειγμα στο τηλέφωνο, ή προτείνετε τους επαγγελματική βοήθεια.

Γραμμή συναισθηματικής στήριξης Βερολίνο: 0800 111 0 111

Δίκτυο Silver (για ηλικιωμένα άτομα): 0800 4 70 80 90

Γραμμή υποστήριξης για ενδοοικογενειακή βία: 08000 116 016

Αλληλέγγυες ομάδες σε γειτονιές: <https://bit.ly/2Qkdt6H>