

JENFELD/HOHNHORST

- **Stadtteilbüro Jenfeld:** Soziale Beratung, Unterstützung bei Behördenangelegenheiten
=>**Rückrufbitte** per E-Mail an ludwig@quadriga-hamburg.de oder vollmer@quadriga-hamburg.de (bitte angeben: Namen, Telefonnummer!!!) im Notfall: 0162 2652198
- **Viva Wandsbek-Take Care! und das Viva Wandsbek ‚Sucht- und Drogenhilfe‘:**
 - takecare@jugendhilfe.de; 040 / 244 242 59-0 oder 0177 – 20 94 549 (10:00 bis 18:00 Uhr)
 - vivawandsbek@jugendhilfe.de; 040 / 47 11 31-0 (Mo, Di, Mi 10:00 bis 18:00 Uhr; Do und Fr: 13:00 bis 18:00 Uhr)
- **Jenfelder Kaffeekanne** (ggf. laufen die Mailboxen. Es wird aber zurückgerufen. Die Beratung kann nur telefonisch stattfinden)
 - **Schulkinderprojekt:** schulkinder@jenfelder-kaffeekanne.de
0151 671 08 725 (Barbara Höfer)
0151 721 25 119 (Matthias Liebsch)
 - **Elternprojekt:** eltern@jenfelder-kaffeekanne.de
 - 0176 495 761 98 (Monika Berling)
 - 0176 347 00 746 (Tatjana Joos)
- **Therapiehilfe gGmbH – ambulantes Beratungszentrum Hamburg Ost (Brücke)**
 - Wir beraten telefonisch zu allen Fragen rund um Gebrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln und Verhaltensweisen (Vermittlungen in Entgiftungen und stationäre Reha-Maßnahmen sind weiterhin möglich). Unsere erweiterten Zeiten sind Mo 10-15 Uhr, Di 10-17 Uhr, Mi 10-16, Do 10-18 Uhr, Fr 8-15 Uhr. Zu erreichen sind wir unter der 040 – 2000 10 1310 oder der bruecke@therapiehilfe.de Gerne können Interessierte uns auch eine Nachricht hinterlassen und wir rufen zurück.
- **Straßensozialarbeiter Jenfeld**
 - Beratung Zielgruppe:14 bis 27 Jahre
Montag bis Freitag, von 10 bis 18.00 Uhr, Tel.: 0176 428 599 90 und
 - E-Mail: strasojenfeld@gmx.de
- **Nachbarschaftsmütter / Nachbarschaftsväter Hohenhorst** telefonische Hotline
Wir nehmen Fragen an, geben Antworten, wenn wir darauf antworten können oder verweisen an entsprechende Stellen und vermitteln an NM / NV, wenn eine telefonische Sprachmittlung gebraucht wird. Wir werden mehrsprachiges Aufklärungsmaterial zum Corona-Virus u.a. bereit halten und gezielt mit Unterstützung der NM / NV. Aufklärung voran bringen, um so den neu Zugezogenen mehr Sicherheit zu geben.
Unsere Hotline **040-668514113** vom Projekt NM / NV ist ab Mittwoch dieser Woche und zukünftig an folgenden Tagen und Zeiten:
 - Montag: 13-15 Uhr
 - Dienstag: 10-12 Uhr
 - Mittwoch: 10-12 Uhr
 - Donnerstag: 13-15 Uhr
- Vernetzungsstelle Hohenhorst: **Gesundheitsberatung/Sorgetelefon:** Montag, Mittwoch, Donnerstag 11- 14 Uhr 040 668 51 41 11

Links und Tipps – allgemein:

- Text in einfacher Sprache zur Corona-Aufklärung:
<https://www.spektrum.de/news/wie-schuetzt-man-sich-vor-corona-wichtige-fragen-und-antworten/1713558> Lehrreiche Angebote (für Groß und Klein) auf Youtube
- **Lehrreiche Angebote für Kleine (und auch Große) auf Youtube:** (Quelle: Spiegel online, 27.3.)
 - Schooleasy Englisch
 - Lehrerschmidt Mathe 😊
 - Explainity Wirtschaft
 - Lernhilfe mehrere Lernvideos zu vielen Schulfächern
 - Sommers Weltliteratur to go Literatur
 - Für zukünftige Musiker*innen: Werdemusiker.de, z.B. Gitarren-Videos von Hannes
 - MrWissen2go Geschichte und Politik
 - Faultiere (und andere) zeichnen Tobi Wagner
- „Fit trotz Corona“ – ein digitales **Hometraining** des AMTV auch für Nicht-Mitglieder, vielfältige Trainingseinheiten (z. B. Eltern- Kind-Turnen, Fit dank Baby, Rückenfitness mit Regenschirm, Training mit Alltagsgeräten...) für zu Hause live und per Mediathek:
<https://www.amtv.de/digitale-uebungsstunden.html>
- Albas **tägliche Sportstunde:** Auch hier ist man zu Hause sportlich aktiv!
<https://www.youtube.com/watch?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&v=3kbhr03wJh4>
- **Nostalgische Erinnerungen:**
 - www.bravo-archiv-shop.com -BRAVO Ausgaben von 1956(!) bis 1994 kostenlos downloaden und schwelgen
- **Sportspaß e.V. arbeitet an einem digitalen Angebot – coming soon 😊**
- **App TEOLEO: (kostenfrei):** Beschäftigungsideen für Eltern mit Kindern im Alter von null bis sechs
- **Tipps für zu Hause und Tipps gegen Langeweile** für Kinder und Eltern:
<https://www.hamburg.de/zuhause/>
- **Zu Hause bleiben und Spiele (online) spielen:**
 - www.gog.com (good old games - vorübergehend kostenlose Angebote)
- **Wer sich engagieren (oder auch informieren) möchte:**
 - <https://blog.govolunteer.com/helfen-gegen-corona/>
- **Hilfe anbieten oder suchen**
 - <https://www.freiwillig.hamburg/corona-hilfe.html>
- **Digitale Angebote der Hamburger Bücherhallen – Kostenfrei für 6 Wochen**
Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliche (unbürokratische) Maßnahmen:
Auch die Bücherhallen Hamburg möchten dazu beitragen, die Einschränkungen im Alltag, mit denen wir alle konfrontiert sind, ein wenig erträglicher zu machen und Langeweile zu vermeiden.
Deshalb bieten wir allen **Hamburgerinnen und Hamburgern jeden Alters** ab **sofort für die Dauer von sechs Wochen einen kostenfreien Zugang** zu den **digitalen Angeboten der Bücherhallen**. - Anmelden können sich:
 - Interessierte, die noch keine Kundenkarte der Bücherhallen besitzen.
 - Kund*innen, deren derzeitige Kundenkarte nicht aktiv ist. Der Sperrgrund der vorhandenen Kundenkarte ist hierbei nicht relevant.
 - Kinder und Jugendliche. Die Einwilligung (Erlaubnisschein) der Eltern muss nicht schriftlich vorliegen.Das Angebot gilt ausschließlich für Hamburger*innen. (Quelle: www.buecherhallen.de)

- Die **Hamburger Kunsthalle** lässt sich dieser Tage umso besser online erforschen: Die **OHRENSCHAU!** stellt jede Woche sieben Meisterwerke aus der Sammlung vor – mit Bild und einer Audiospur (deutsch- und englischsprachig).
<https://www.hamburger-kunsthalle.de/ohrenschau-0-1>
- Der DKSb erweitert aktuell seine Beratungskapazität am **Hamburger Elterntelefon**:
<https://kinderschutzbund-hamburg.de/projects-archive/elterntelefon/>
Es gibt auch ein **Kinder- und Jugendtelefon**; Tel.: 116111 und bundesweit über deutsches Festnetz und Handy unter 0800 111 0 333
<https://kinderschutzbund-hamburg.de/fuer-kinder-und-jugendliche/#kinder-telefon>
- die **BKE-Online Beratung** kann sehr gut genutzt und weiterempfohlen werden:
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Die **Schreibabysprechstunde** bietet an Wochentagen täglich zwischen 10 und 13 Uhr Telefon- und Video-Sprechstunden an.
<http://schreibabysprechstunde-hamburg.de/>
- Die **SAGA** sichert in finanzielle Not geratenen Mieterinnen und Mietern von Wohnungen und Gewerbeobjekten Hilfe zu. Weitere Informationen dazu finden Sie in dem unten aufgeführten Link:
<https://www.saga.hamburg/pressemitteilung/corona-krise>
- Newsletter **Migrationssozialarbeit** in Zeiten von Corona (enthält auch mehrsprachige Informationen zu Corona) -wird hier ständig aktualisiert www.hamburgasyl.de .
- Auch hier ständig aktualisierte Information in mehreren Sprachen
 - Internet: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
 - www.tinyurl.com
 - Twitter: www.tinyurl.com/vh2evo7
 - Instagram: www.tinyurl.com/smgspqd
- Infos in **verschiedenen Sprachen**: <http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>
- Informationen in **leichter Sprache**
<https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/>
- www.tinyurl.com/yx6gk2ju
www.tinyurl.com/uzkh6q9 (Leichte Sprache, Deutsche Gebärdensprache)
- **Neuer Social-TV Kanal für Hamburg** Nach dem Slogan „Wir verbinden Hamburg!“ ist das Social-TV ONE Hamburg gestartet. Mit dem Angebot möchten die Macher*innen nicht nur der aktuellen Situation entgegenwirken, sondern auch den Leuten eine Bühne geben, die vorerst leider keine mehr haben – und die Menschen hier in Hamburg digital miteinander verbinden. Der Senator für Kultur und Medien Dr. Brosda war der erste Gast auf Hamburgs erster SOCIAL-TV-Plattform. <https://www.one-hh.de/>

Hilfe und Informationen zu Depressionen Die **Deutsche Depressionshilfe** bietet telefonische Beratung und Information zum Thema Depression an: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Nachbarschaftshilfe Die **nebenan.de** Stiftung hat eine Hotline für die Koordination von Nachbarschaftshilfe eingerichtet: 0800 866 55 44 Weitere Informationen gibt er hier:
[https://corona.nebenanstiftung.de/?utm_source=newsletter_1509&utm_medium=email&utm_campaign=Newslett er](https://corona.nebenanstiftung.de/?utm_source=newsletter_1509&utm_medium=email&utm_campaign=Newslett%20er)

Auch die Initiative „Wir sind Nachbarn“ bietet auf ihrer Internetseite eine Vernetzung zwischen Freiwilligen und Hilfesuchenden in Hamburg an: <https://www.wirsindnachbarn.org/>

Für Personen, die keinen Internetzugang haben, gibt es auch eine Telefonnummer: 040 / 84 20 65 73. Die Freiwilligen übernehmen Erledigungen wie Einkäufe und Apothekengänge, helfen aber auch bei der Kinderbetreuung und bieten Telefonate für die Seele an (alles kostenlos).

- **Kultur trotz Corona:** Der NDR startet die Aktion "Kultur trotz Corona". Eine Plattform, auf der Musiker*innen, Autor*innen, Schauspieler*innen oder Kabarettist*innen in selbstgefilmten Videos ihr Können zeigen. Die Clips sind online abrufbar und werden auszugsweise auch im Fernsehen gezeigt und im Hörfunk gesendet. <https://www.ndr.de/kultur/Kultur-trotz-Corona-die-NDR-Buehne,kulturtrotzcorona100.html>

Bundesweite telefonische Hilfen:

- Die aktuelle Situation kann für viele Menschen als besonders belastend empfunden werden. Die **Telefonseelsorge** ist für jeden da, für alte und junge Menschen, berufstätig oder nicht, für Auszubildende oder Renter*innen, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und natürlich auch für Menschen ohne Kirchenzugehörigkeit – kostenfrei, rund um die Uhr und auch via Mail- oder Chatberatung: **0800/1110111** (kostenlos), **0800/1110222** (kostenlos), **116123** (kostenlos) oder unter <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Zu Hause bleiben mit einem gewalttätigen Partner? Das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Täglich und rund um die Uhr erreichbar: **0800/0116016** (kostenlos).
- Allein mit deinen Problemen, keine Schule und deine Freunde kannst du auch nicht treffen? Die **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche** steht dir zur Seite: **montags bis samstags von 14-20 Uhr unter 116111** (kostenlos) oder via **Onlineberatung unter <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>**
- Die **Sucht & Drogen Hotline** bietet ein jederzeit erreichbares, niedrigschwelliges Beratungsangebot für alle, die Fragen zum Thema Sucht haben: **01805/313031** (Festnetz 14ct./Min., Mobil max. 42ct./Min.)
- Sonderausgabe des **Newsletters „Interkulturelle Öffnung im Gesundheitswesen“**
<http://news.gesundheit-nds.de/nl2/ku0n/mgk1i.html?m=AMcAAB8TXFEAAcqjWwAAAILcvAAAVNJEAoAHeI7AAk-VwBeecwU2yloOjbqQKOdm15cufgLLAAIw8I&b=797f70fe&e=20a0a738&x=0Cb2xcsLzY5LdZz72bPlvwz5KPHbxmuRozFlpZOI8Fg>