



Wichtige Mitteilung Nr. 3 zum Coronavirus

Gerne informieren wir Sie nachstehend zu folgenden Themen (alphabetisch)

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

➤ Vereinsamung / mangelnde soziale Kontakte

Zur Entlastung des Gesundheitssystems ist es wichtig, dass alle soweit möglich zu Hause bleiben, vor allem Personen, die einer Risikogruppe angehören. Durch diese Massnahmen werden aber auch viele Menschen isoliert und soziale Kontakte brechen ab. Vor allem ältere Menschen laufen Gefahr, zu vereinsamen. Es ist wichtig, dies zu verhindern, darum:

- Telefonieren Sie häufiger, nutzen Sie Videotelefonie, Whatsapp, Social Media und andere digitale Kommunikationsmittel, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben.
- Erklären Sie Menschen in Ihrem Umfeld, zum Beispiel Ihren Grosseltern, Ihren Eltern oder Ihren Nachbarn, die technisch nicht so bewandert sind, wie diese digitalen Kommunikationsmittel funktionieren und animieren Sie sie, diese zu benutzen.
- Sollten Sie selbst diese Kommunikationsmittel bis jetzt nicht benutzen, scheuen Sie sich nicht, sich diese erklären zu lassen. Die Swisscom bietet dazu diverse Hilfestellungen an.
- Rufen Sie auch ab und zu Ihre Nachbarn an.
- Wenn für Sie die obengenannten Hilfestellungen nicht möglich sind, gibt es folgende Anlaufstellen. Scheuen Sie sich nicht, auch externe Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit.

HELPLINE FÜR PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

⇒ Telefon 081 254 16 36

REGIONALER SOZIALDIENST CHUR

⇒ Telefon 081 257 26 67

⇒ rsd.chur@soa.gr.ch

DIE DARGEBOTENE HAND

Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen

⇒ Telefon 143 (24/7)

⇒ www.143.ch

BERATUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

⇒ Telefon 147 (24/7)

⇒ www.147.ch

Hier finden Sie nützliche Tipps, um Ihr psychisches Wohlbefinden zu erhalten:

⇒ www.dureschnufe.ch



➤ **Soziale Spannungen / Streit in Familie und Partnerschaft**

Familien und Paare verbringen zurzeit mehr Zeit miteinander als normalerweise, und dies auf engerem Raum. Dies kann zu Spannungen, Streit, und im äussersten Fall, zu psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt führen. Um dies zu verhindern, beachten Sie:

- Wenn Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren – verlassen Sie den Raum und atmen Sie durch, bis sich die Aufregung wieder gelegt hat.
- Reden Sie mit Freunden/Bezugspersonen über Ihre Gefühle.
- Wenn es trotz allem zu Gewalt kommt, nehmen Sie unbedingt Kontakt auf mit einer der unten aufgeführten Beratungsstellen.
- Rufen Sie im Notfall unbedingt die Polizei 117.

OPFERHILFE

Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen, Männer und Jugendliche bei persönlichen und rechtlichen Fragen

- ⇒ Telefon 081 257 31 50 (kostenlos)
- ⇒ opferhilfe@soa.gr.ch
- ⇒ www.147.ch

BERATUNGSSTELLE FÜR GEWALTAUSÜBENDE PERSONEN

Beratung und Unterstützung für Frauen, Männer und Jugendliche, die ihre Gewalt beenden wollen

- ⇒ Telefon 079 544 38 63

FRAUENHAUS

Schutzunterkunft, Hilfe und kostenlose und anonyme Beratung für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder

- ⇒ Telefon 081 252 38 02 (24/7)
- ⇒ info@frauenhaus-graubuenden.ch
- ⇒ www.elternnotruf.ch

ALTER OHNE GEWALT

Beratung für ältere Menschen, die von Misshandlung betroffen sind

- ⇒ Telefon 0848 00 13 13
- ⇒ www.alterohnegewalt.ch

ELTERNNOTRUF

Hilfe und Beratung für Eltern, Familien und Bezugspersonen

- ⇒ Telefon 0848 35 45 55 (24/7)
- ⇒ www.elternnotruf.ch

POLIZEI

- ⇒ Notruf 117 (24/7)
- ⇒ Stadtpolizei Chur: Telefon 081 254 53 00 (24/7)



KINDES- UND ERWACHSENENSCHUTZBEHÖRDE (KESB)

Unterstützung für schutzbedürftige Personen, die nicht in der Lage sind, selbständig für ihr Wohl zu sorgen

- ⇒ Telefon 081 257 49 70
- ⇒ nordbuenden@kesb.gr.ch
- ⇒ www.kesb.gr.ch

REGIONALER SOZIALDIENST CHUR

- ⇒ Telefon 081 257 26 67
- ⇒ rsd.chur@soa.gr.ch

BETRUGSMASCHEN IM INTERNET

Die kantonalen Polizeikorps stellen im Zusammenhang mit dem Corona-Virus eine Zunahme von Cyberkriminalität fest. Löschen Sie Mails von unbekanntem Absendern und beenden Sie Telefongespräche, in denen Sie unter Druck gesetzt werden. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der Website www.skppsc.ch.

ENTSORGUNG

Die Multisammelstelle ist zu den normalen Öffnungszeiten bedient. Die Fahrzeuge werden im Tropfsystem auf die Multisammelstellen gelassen. Der Werkbetrieb hat eine zweite Sammelstelle aufgebaut, um die Wartezeiten zu minimieren. Suchen Sie die Multisammelstelle nur auf, wenn es unumgänglich ist. Abfall, Glas, Büchsen und Batterien können über die Quartiersammelstellen in Unterflurcontainer (Molok), Papier, Karton und Grün über die Spezialabfuhr entsorgt werden.

Wie entsorgen gefährdete Personen oder solche, die in Quarantäne sind? Der Abfall soll nicht getrennt und nicht gepresst werden. Diejenigen, die den Einkaufs- und Lieferservice von ChurPlus in Anspruch nehmen, können ihren Abfall im Zusammenhang mit Lieferungen gleich mitgeben. Für die anderen Personen schlagen wir vor, den Abfall z.B. auf dem Balkon oder im Garten zu lagern.

GASTRONOMIE

Infolge der Corona-Massnahmen müssen die Gastronomiebetriebe geschlossen bleiben. Einige haben ihren Betrieb auf Take Away oder Lieferservice umgestellt. Auf der Internetseite www.chur.graubuenden.ch/de/churathome-gastronomie finden Sie eine Übersicht dieser Restaurants. Weitere Angebote finden Sie unter www.eat.ch.

HAUSHALTSHILFE / SPITEX CHUR

Personen über 65 Jahren und mit chronischen Vorerkrankungen werden gebeten, zu Hause zu bleiben und auf Besuch zu verzichten. Dennoch benötigen einige von ihnen Hilfe bei der Pflege oder im Haushalt. Hier gilt die Empfehlung, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Das Gesundheitspersonal ist hinsichtlich Einhaltung der Hygienevorschriften sehr gut geschult und befolgt diese konsequent. Es ist nicht erforderlich, bei jeder Hilfeleistung einen Mundschutz zu tragen, ausser, der Mindestabstand von zwei Metern wird unterschritten.

- ⇒ Telefon 081 257 09 57
- ⇒ info@spitex-chur.ch
- ⇒ www.spitex-chur.ch



INFORMATIONEN ABONNIEREN

Möchten Sie diesen Brief künftig per E-Mail erhalten? Mit "My Service" können Sie sich unter www.chur.ch anmelden (vgl. Symbol in der Kopfzeile). Zusätzlich können Sie weitere Benachrichtigungen abonnieren.

LIEFERDIENSTE / HEIMLIEFERUNG

Für Personen, die zurzeit ihr Zuhause nicht verlassen können, da sie sich in Quarantäne befinden oder zu einer Risikogruppe gehören, ist es schwierig, Lebensmittel und Güter des alltäglichen Lebens zu besorgen. Die Stadt Chur hat das Problem erkannt und zusammen mit dem Verein **ChurPlus** einen Einkaufslieferdienst organisiert. Bereits haben sich über 100 Personen für diese Dienstleistung angemeldet. Unter der Nummer 081 254 50 54 oder online auf www.chur-plus.ch können sich Personen, die aufgrund einer Quarantäne oder ihrer Situation als Risikoperson ihr Zuhause nicht verlassen und somit Einkäufe nicht tätigen können, für den Lieferdienst anmelden. Ein/e Mitarbeiter/in von ChurPlus besorgt unter konsequenter Einhaltung der Hygienevorschriften die Einkäufe und bringt sie dem Kunden. Die Bezahlung erfolgt bar, per Bankkarte oder per Rechnung. Beachten Sie, dass je nach Auslastung ChurPlus den Auftrag je nachdem erst einen Tag später ausführen kann. ChurPlus wurde für diesen Auftrag durch die Stadt Chur überprüft.

Übrigens: ChurPlus Kunden können über ihre reguläre Lebensmittelbestellung auch Medien der Stadtbibliothek beziehen.

Auch die **Caritas** Chur bietet einen Lieferservice für Risikogruppen an. Es besteht die Möglichkeit, Lebensmittel aus dem Caritas Markt per Telefon oder Mail zu bestellen und kostenlos nach Hause liefern lassen.

CHURPLUS

- ⇒ Telefon 081 254 50 54
- ⇒ www.chur-plus.ch

CARITAS

- ⇒ Telefon 081 258 32 58
- ⇒ info@caritasgr.ch

Weitere Dienstleistungen in diesem Zusammenhang erhalten Sie online zum Beispiel unter www.churhilftchur.ch oder www.grhelp.ch.

MAIENSÄSS

Die Maiensässfahrt 2020 findet definitiv nicht statt. Die ausserordentliche Lage mit dem Coronavirus hat die Prioritätensetzung verschoben. Die zeitliche Belastung der Stadtschule mit der Initiierung des Fernunterrichts, der Gewährleistung der Notbetreuung und die Einschränkungen in der Versammlungsfreiheit lässt keinen Spielraum für eine seriöse Vorbereitung.

PSYCHOLOGISCHE NOTHILFE / CARE-ANGEBOTE

In einer Krise wie der jetzigen kann ein Schicksalsschlag noch mehr belasten als im Normalfall. Darum der folgende Leitfaden für Betroffene: Wenn Sie von einem Schicksalsschlag betroffen sind, wenn Sie einen Todesfall in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis betrauern müssen, wenn eine nahestehende Person in Intensivbehandlung ist:



- Sprechen Sie mit Personen, denen Sie vertrauen und denen Sie sich öffnen können, über die Situation;
- Tun Sie Dinge, die Ihnen persönlich guttun und bei denen Sie sich wohlfühlen: Einen Spaziergang, einen Film schauen, ein Telefonat mit einem Freund oder einer Freundin;
- Verarbeitung benötigt Zeit, geben Sie sich selber Zeit und haben Sie Geduld;
- Es kann sein, dass Sie aufgrund eines Schicksalsschlags gewisse Reaktionen aufweisen, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, wiederkehrende Bilder im Kopf etc. Diese Symptome sind normal. Genauso kann es sein, dass Sie keine Symptome zeigen. Auch das ist normal. Falls diese länger als ein paar Wochen anhalten, empfehlen wir, professionelle psychologische Hilfe zu suchen.

PSYCHIATRISCHE DIENSTE GRAUBÜNDEN

- ⇒ Telefon 058 225 25 25 (24/7)
- ⇒ www.pdgr.ch

KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE GRAUBÜNDEN

- ⇒ Telefon 058 225 19 19
- ⇒ www.kjp-gr.ch

SCHALTERÖFFNUNGSZEITEN DER STADTVERWALTUNG UND DER REGION PLESSUR

- Die Schalter im **Stadthaus** sind bis auf weiteres geschlossen. Über www.chur.ch können viele Geschäfte bequem online abgewickelt werden. Sämtliche Kontaktdaten finden Sie ebenfalls unter www.chur.ch.
- Das **Zivilstandsamt** ist geöffnet. Es wird um telefonische Voranmeldung gebeten (Telefon 081 254 49 71).
- Die **Berufsbeistandschaft** ist uneingeschränkt unter Telefon 081 254 49 62 erreichbar.
- Der Schalter des **Betreibungs- und Konkursamtes** der Region Plessur bleibt bis auf weiteres geschlossen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können zu den Öffnungszeiten weiterhin per Telefon (081 254 49 52) oder per E-Mail (bka@chur.ch) erreicht werden.
- Beim **Grundbuchamt** können unter Telefon 081 254 50 00 oder grundbuchamt@chur.ch Termine vereinbart werden.
- Über die städtische **Hotline** (081 254 41 11) können Sie während den Bürozeiten gezielte Fragen an Fachpersonen stellen.

STADTBIBLIOTHEK

Die Stadtbibliothek bietet ihrer Kundschaft ebenfalls die Möglichkeit, weiterhin Bibliotheksmedien auszuleihen. Dazu können ausleihbare Medien via Online-Katalog bestellt werden. Sobald die Medien – maximal fünf pro Abonnement – bereit sind, erhalten die Kundinnen und Kunden ein Mail mit der Anleitung zu Abholung. Der ganze Ausleih- und Rückgabeprozess erfolgt unter strenger Einhaltung der Hygienevorschriften. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stadtbibliothek.

ChurPlus-Kunden können über ihre reguläre Lebensmittelbestellung auch Medien der Stadtbibliothek beziehen.

- ⇒ Telefon 081 254 56 70
- ⇒ info@bibliochur.ch
- ⇒ www.bibliochur.ch



TODESFÄLLE / BEISETZUNGEN

Beisetzungen dürfen nur im engsten Familienkreis erfolgen. Darunter fallen Ehepartner, Lebensgefährten, Eltern, Geschwister, Kinder, Pflegekinder, Adoptiveltern und Grosseltern. Aufbahrungen sind unter Einhaltung des notwendigen Sicherheitsabstands weiterhin erlaubt. Im Falle von Kremationen können die Urnen auch aufbewahrt und zu einem späteren Zeitpunkt bestattet werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Kirchgemeinde.

INFORMATIONEN

www.bag.admin.ch

www.gr.ch/corona

Infoline BAG (24 h): +41 58 463 00 00
Persönlich in Apotheken

Auf Twitter #CoronaStabChur

Auf Facebook www.facebook.com/coronastabchur

NEU: www.coronachur.ch, die neue Website der Stadt Chur, informiert Sie umfassend zu allen Fragen rund um das Coronavirus mit Fokus auf die Stadt Chur.

www.chur.ch

Über die **Hotline** 081 254 41 11 bekommen Sie zu spezifischen Fragen kompetente Antworten (Bürozeiten Montag – Freitag, jeweils 08.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 17.00 Uhr)