

[Diese E-Mail im Browser ansehen](#)



## Spezial-Newsletter des Kompetenzzentrums Integration

Nr. 3/2020, März 2020

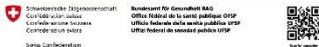
Liebe Leserinnen und Leser

Wir haben am 19. März einen [ersten Newsletter](#) mit Informationen rund um das Thema Coronavirus verschickt. Nun schicken wir Ihnen wieder wichtige Informationen, Kontakte und Unterstützungsangebote. Danke, dass Sie diese Infos Personen aus Ihrem Umfeld zugänglich machen.

[Informationen zum Coronavirus](#)



www.bag-coronavirus.ch



## Ich habe Fragen zum Coronavirus. Was mache ich?

Das Bundesamt für Gesundheit informiert Sie:

- über die Webseite <https://bag-coronavirus.ch/>
- telefonisch: +41 58 463 00 00

**KËSHTU MBROHEMI NE.**

**OVAKO ĆEMO SE ZAŠTITITI.**

**OVAKO ĆEMO SE ZAŠTITITI.**

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| ↓ Rumantsch                 | ↓ shqip (Albanisch)       |
| ↓ العربية (Arabisch)        | ↓ 官話 / 官话 (Mandarin)      |
| ↓ português (Portugiesisch) | ↓ srpski jezik (Serbisch) |
| ↓ español (Spanisch)        | ↓ Türkiye (Türkisch)      |

## Wo finde ich Informationen zum Coronavirus in verschiedenen Sprachen?

Auf der [Webseite des Bundesamtes für Gesundheit](#) in folgenden Sprachen:

- [Italiano \(Italienisch\)](#)
- [Français \(Französisch\)](#)
- [English \(Englisch\)](#)
- [shqip \(Albanisch\)](#)
- [العَرَبِيَّة \(Arabisch\)](#)
- [官話 / 官话 \(Mandarin\)](#)
- [português \(Portugiesisch\)](#)
- [srpski jezik \(Serbisch\)](#)
- [español \(Spanisch\)](#)
- [Türkiye \(Türkisch\)](#)
- [தமிழ் \(Tamilisch\)](#)
- [فارسی \(Farsi\)](#)
- [Kurmancî \(Kurmandschi\)](#)
- [Af-Soomaali \(Somali\)](#)

- [ትግርኛ \(Tigrinisch\)](#)



[Swiss Diaspora TV](#) hat Videos in verschiedenen Sprachen gemacht. Sie können die Videos auch per WhatsApp verschicken:

- [Deutsch](#)
- [English \(Englisch\)](#)
- [Français \(Französisch\)](#)
- [Italiano \(Italienisch\)](#)
- [shqip \(Albanisch\)](#)
- [português \(Portugiesisch\)](#)
- [español \(Spanisch\)](#)
- [العَرَبِيَّة \(Arabisch\)](#)
- [فارسی \(Farsi\)](#)
- [ትግርኛ \(Tigrinisch\)](#)
- [românesc \(Rumänsich\)](#)
- [தமிழ் \(Tamilisch\)](#)
- [Af-Soomaali \(Somali\)](#)
- [Kurmançî \(Kurmandschi\)](#)
- [srpski jezik \(Serbisch\)](#)
- [አማርኛ \(Amharisch\)](#)
- [官話 / 官话 \(Mandarin\)](#)
- [Русский \(Russisch\)](#)



## **Covid-19 Tracking Schweiz**

Die Gesundheitsdirektion des Kantons Bern hat gemeinsam mit Forschenden einen Covid 19 – Tracker entwickelt. Der Tracker zeigt, wo es viele Personen mit Corona gibt. Machen Sie mit. Egal

ob Sie mit Corona infiziert sind oder  
nicht: <https://www.covidtracker.ch/#form>

## Hinweise zu Reisen in und aus der Schweiz



Verzichten Sie auf eine Reise ins Ausland.  
Bleiben Sie zu Hause. Aktuelle Informationen  
erhalten Sie auf der [Webseite des Bundesamts für  
Gesundheit](#).

Bitte beachten Sie: Die Grenzen vieler Länder  
sind für Ausländer und Ausländerinnen  
geschlossen.

### **Sie sind im Ausland und können nicht mehr zurück?**

Das Eidgenössischen Departement für  
auswärtige Angelegenheiten (EDA) organisiert  
Rückreisen. Registrieren Sie sich auf dem App  
Travel Admin: für [iPhone](#), für [Android](#).  
Kontaktieren Sie zusätzlich die Helpline des  
EDA.

Per Telefon: +41 58 465 33 33

Per Email: [helpline@eda.admin.ch](mailto:helpline@eda.admin.ch)

Per Skype: helpline-eda

## Informationen für Betriebe

---



Was soll ich tun, wenn ich Probleme mit meiner Arbeit oder meinem Unternehmen habe?

WIRTSCHAFTSRAUM BERN hat

[Handlungsempfehlungen zusammengefasst](#). Sie werden bald in verschiedenen Sprachen übersetzt. Ausserdem finden Sie auf dieser Seite ein [FAQ mit den wichtigsten Fragen und Antworten](#).

Brauchen Sie Geld für Ihr Unternehmen? Auf der Webseite des Bundes finden Sie die Informationen zu [Überbrückungskrediten \(COVID-19-Kredite\)](#).

## Wie gehe ich in dieser Situation mit meinem Kleinkind um?



### Mütter- und Väterberatung

Sie brauchen Beratung, wie Sie diese Situation mit einem Kleinkind (bis 5 Jahre) meistern? [Die Mütter- und Väterberatung](#) berät Sie am Telefon oder per E-Mail.



### Parentu APP: Hilfreiche Tipps für Eltern

Die Parentu APP bietet Informationen für die Eltern von Kindern bis 16 Jahre. Die Informationen gibt es in 12 Sprachen. Sie sind einfach geschrieben. Es gibt auch Tipps, wie man das Familienleben in der Corona-Zeit gestalten kann. Auf [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch) erhalten Sie weitere Informationen.

## Tipps und Tricks für den Alltag mit dem Coronavirus



Die Situation mit dem Coronavirus ist auch eine psychologische Herausforderung. Auf der [Seite dureschnufe.ch](https://www.dureschnufe.ch) erhalten Sie Tipps für den Alltag. Die Themen sind Einsamkeit, HomeOffice, Konflikte in der Familie, Sucht und mehr.



### Sie brauchen Unterstützung in dieser Zeit?

Hier finden Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote, welche auch während Corona funktionieren:

- [Frabina – Beratungsstelle für binationale Paare und Familien](#)
- [Ehe- und Familienberatung Bern](#)
- [Selbsthilfe Gruppen zum Coronavirus](#)



### Sie sind in einer psychologischen Krise?

Es gibt Anlaufstellen, bei denen Sie sich melden können:

- Die [Dargebotene Hand Bern](#): Tel 143 (24 Stunden, 365 Tage, anonym, gratis)
- [Elternnotruf](#) Tel. 0848 35 45 55 (24 Stunden, 365 Tage im Jahr; Festnetztarif),
- Psychiatrischer Notfall für Personen ab 16 Jahren: [Kriseninterventionszentrum](#) Tel. 031 632 88 11 (365 Tage, zu Bürozeiten erreichbar, Festnetztarif)

## Wenn es zu Hause eng wird – häusliche Gewalt



Die Lage ist für uns alle schwierig. Wir sind mehr zu Hause und die aktuelle Situation bereitet vielen Sorgen. Es gibt mehr Konflikte und Gewalt zu Hause. Auch hier gibt es Hilfe:

- Die [Fachstelle häusliche Gewalt der Stadt Bern](#) bietet kostenlose Beratung und Unterstützung.
- Es gibt ein Merkblatt für Männer in vielen verschiedenen Sprachen. Es beinhaltet Tipps, wie man in dieser schwierigen Situation Gewalt vermeiden kann. [Zum Merkblatt](#).
- Weitere hilfreiche Adressen hat der Bund zusammengestellt. Diese finden Sie auf der [Webseite des Bundes](#).

## Nachbarschaftshilfe: Unterstützungsangebote für Risikogruppen



### Sie sind in der Risikogruppe und brauchen Unterstützung?

Soll jemand für Sie einkaufen oder etwas auf die Post bringen?

Auf der [Seite des Kompetenzzentrum Alters](#) finden Sie die Unterstützungsangebote in der Stadt Bern.

### Sie möchten Risikogruppen unterstützen?

Als Freiwillige können Sie Risikogruppen helfen.  
Auf der Seite des Kompetenzzentrum Alters  
finden Sie [Informationen](#).

## Unterstützung für Sans-Papiers: Beratungsstelle



Sie sind Sans-Papiers? Sie möchten einer  
Person ohne geregelten Aufenthaltsstatus  
helfen? Melden Sie sich bei der [Beratungsstelle für  
Sans-Papiers](#): 079 794 62 28 | 031 382 00 15  
oder [beratung@sans-papiers-contact.ch](mailto:beratung@sans-papiers-contact.ch)

*Copyright © 2020 - Stadt Bern - All rights reserved.*

### Herausgabe und Redaktion

Stadt Bern  
Direktion für Bildung, Soziales und Sport  
Kompetenzzentrum Integration  
Effingerstrasse 33  
3008 Bern  
031 321 60 36

[www.bern.ch/integration](http://www.bern.ch/integration)

[www.facebook.com/Bern.Integration](https://www.facebook.com/Bern.Integration)

[integration@bern.ch](mailto:integration@bern.ch)

Bilder: Coronavirus: Bundesamt für Gesundheit; Diaspora TV Logo: Webseite Diaspora TV; Covid19  
Tracking Schweiz: Webseite Covidtracker; Betriebe: Kurt Michel, pixelio; Parentu App; Mütter und  
Väterberatung: Webseite Mütter und Väterberatung Bern; Webseite Parentu; Dureschnufe Logo:  
Webseite dureschnufe; Häusliche Gewalt: Webseite Stadt Bern; Nachbarschaftshilfe Webseite  
Nachbarschaftshilfe Bern; Beratungsstellen: Webseite selbsthilfeschweiz; Beratungsstelle Sans-Papiers:  
Webseite Beratungsstelle Sans-Papiers.

Hier können Sie sich von dieser Liste [abmelden](#)