



DORN-Bewegung.org

Hilfe zur Selbsthilfe

Rundbrief 02-2020 an alle Mitglieder

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“

Aristoteles

Liebe Mitglieder der DORN-Bewegung,

da wir im Moment besondere Umstände erleben, die uns alle betreffen, bitten wir Euch zuerst um Zusammenhalt, denn das entspricht ja dem Geist von DORN. Das Positive an dieser Situation ist, dass jetzt der Grundgedanke von DORN ganz stark zum Tragen kommt – also Hilfe zur Selbsthilfe, was nicht nur für unsere Klienten gilt, sondern in der jetzigen Zeit im Besonderen auch für uns.

Unsere Arbeit soll den Bezug zur Gesundheit beinhalten, was momentan sicher notwendig, sinnvoll und auch lobenswert ist. Wir wissen ja alle, dass wir immer beratend zur Seite stehen dürfen, auch über Skype, Facebook oder am Telefon, um z. B. die Selbsthilfeübungen oder Eigenanwendungen zu erklären, um Tipps und Verhaltensregeln zu besprechen und Fragen rund um DORN zu beantworten.

Die neuesten Corona-Vorschriften sagen dazu heute, am 29.04.20 nach unserer Recherche folgendes aus: **Die Hygienevorschriften sind auf jeden Fall einzuhalten, das besagt jetzt, während der Corona-Krise für unsere Tätigkeit folgendes:**

Dienstleister dürfen ihrer Arbeit nachgehen, soweit sie online oder telefonisch tätig sind oder bei denen kein direkter Kundenkontakt (Berührung) erforderlich ist, wenn sie den Sicherheitsabstand (meist 1,5 m) einhalten und Mundschutz tragen (der Kunde auch) und keine Wartestaus verursachen, also Termine nur nach Vereinbarung vergeben. Keine Gruppenangebote! Desinfektionsmittel sind bereitzustellen!

Als DORN-Anwender mit beratender Tätigkeit sind wir als sogenannte „Dienstleister“ eingestuft. Im Einzelnen könnt Ihr zu den verschiedenen Bundesländern folgende Angaben recherchieren:

Bayern:

Nach Auskunft des bayrischen Staatsministeriums dürfen die Dienstleister arbeiten und ihre Geschäfte öffnen, wenn diese Hygienebestimmungen beachtet werden.

Corona-Hotline: 089 122220

Rheinland-Pfalz:

Dienstleister und Handwerker sind befugt, ihre Tätigkeit weiterhin auszuüben, sofern die Einhaltung der erforderlichen Schutzmaßnahmen gewährleistet ist; dies gilt auch für Dienstleistungen, bei denen der Mindestabstand zwischen Personen unterschritten wird (beispielsweise zur Anlieferung, Aushändigung oder Überbringung von Waren).

Corona-Hotline: 0800 575 81 00

Hessen:

Dienstleister und Handwerker können ihrer Tätigkeit weiterhin nachgehen unter Beachtung der Hygienevorschriften.

Corona-Hotline: 0800- 555 4666

Nordrhein-Westfalen:

Bürgertelefon: 0211 91191001

Dienstleistungen nur unter Beachtung und Einhaltung der Hygienevorschriften

Baden-Württemberg:

Personaltrainer, Ernährungsberater und ähnliche Dienstleister in Einzelberatung dürfen ihrer Tätigkeit weiterhin nachgehen unter Einhaltung der Hygienevorschriften.

Corona-Hotline: 0711/904-39555

Berlin:

Dienstleister dürfen ihre Tätigkeit ausüben unter Einhaltung der Hygienevorschriften.

Desinfektionsmittel bereitstellen und kein Gruppenangebot!

E-Mail: coronakontakt@ba-fk.berlin.de. Hotline: 030 / 90298-8000. Sprechzeiten: Montag – Freitag: 9:00-17:00 Uhr

Bremen

Dienstleistungen nur ohne körperliche Nähe und unter Einhaltung der Hygienevorschriften

Hotline für Unternehmen: 0800 0800 106

Hamburg

Sofern dadurch niemand gefährdet wird, können alle arbeiten gehen. Die Berufstätigkeit ist nicht auf Branchen beschränkt. Auch am Arbeitsplatz müssen die Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden .

Das Hamburger Corona Soforthilfe - Modul innovative Startups (HCS InnoStartup) kann zusätzlich zur Hamburger Corona Soforthilfe (HCS) genutzt werden. Anträge können bis zum 31. Mai 2020 gestellt werden. Die Anträge und die Konditionen sind abrufbar unter:

<https://www.ifbhh.de/foerderprogramm/hcs-innostartup>.

Niedersachsen:

Dienstleistungen nur möglich unter der Einhaltung der Hygienevorschriften – also mit Mindestabstand und Mund- und Nasenschutz

Corona-Hotline: 0511 1206000

Brandenburg

§ 5 für Sport und Bewegung an der frischen Luft, einschließlich des vorübergehenden Verweilens auf Bänken, Wiesen und Freiflächen unter Einhaltung der Hygienevorschriften

Hotline 0331 8683777

Schleswig-Holstein:

Freiberufler – Dienstleistung möglich ohne körperliche Nähe unter Einhaltung der Hygienevorschriften

Auch in *Schleswig-Holstein* gibt es eine landesweite *Hotline* für Fragen: Sie ist montags bis freitags unter der Nummer 0431/79 70 00 01

Thüringen:

Dienstleistungen grundsätzlich möglich unter Einhaltung der Hygienevorschriften
Hotline: 0361 573-815099

Mecklenburg-Vorpommern

Dienstleistung möglich ohne körperliche Nähe unter Einhaltung der Hygienevorschriften
Hotline: 0385 58811311

Sachsen:

Dienstleistung möglich ohne körperliche Nähe unter Einhaltung der Hygienevorschriften
Hotline: 0800 1000214

Sachsen-Anhalt

Dienstleistung möglich unter Einhaltung der Hygienevorschriften
Hotline: +49 391 2564222 - Allgemeine Infos
Hotline: +49 340 6501222 - Infos zum Arbeitsschutz

Saarland:

Sport/Bewegung im Freien mit höchstens 1 Person, **Mindestabstand 2 m**
Fragen-Hotline: 0681-501-4433 (erreichbar Mo-Fr, 9-18 Uhr)

Abgesehen von den Fragen, die unsere Arbeitsbedingungen betreffen, kann man über Hotlines auch noch alle **Fragen rund um die Soforthilfe** und die nachfolgend mögliche **Grundsicherung** klären. Auf jeden Fall sind noch alle **Anträge bis Ende Mai möglich**.

Diese vorstehenden gesetzlichen Arbeits- und Hygiene-Vorschriften sind natürlich unbedingt zu beachten. Das trifft uns aber nicht besonders, denn das Wichtigste an DORN ist ja sowieso, die Eigenverantwortung zu motivieren. Dazu gehören auch unsere DORN-Übungen. Der beste DORN-Anwender hat sowieso nur dann Erfolg, wenn die Leute ihre Übungen machen. Erfahrungsgemäß sind die Menschen sehr, sehr dankbar, wenn sie Hilfe bekommen, sei es auch übers Telefon.

Wir wünschen Euch weiterhin viel Erfolg mit der DORN-Arbeit.
Macht das Beste aus der Situation – das tun wir auch. DORN ist jetzt wichtiger denn je!
Bleibt gesund und geduldig – alles wird gut, dessen sind wir ganz zuversichtlich.

„Jede Krise hat nicht nur ihre Gefahren, sondern auch ihre Möglichkeiten!“, sagte schon Martin Luther King.

Mit herzlichen kollegialen Grüßen

Eure Vorstandschaft