

QUARANTÄNE HILFEN

Herzlich Willkommen in Hannover! Bald beginnen Sie Ihr Studium an der Leibniz Universität Hannover. Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen. Vor allem für Sie als internationale Studierende, weit weg von der vertrauten Umgebung, Ihren Familien und Freunden, ergeben sich durch die aktuelle Situation viele offene Fragen und auch Unsicherheiten. Sie sind in einem anderen Land, mit einer anderen Sprache, einem anderen Gesundheitssystem und haben bestimmt viele Fragen. Wenn Sie aufgrund der Pandemie-Schutzvorschriften zu Beginn Ihres Aufenthaltes in Quarantäne verbringen müssen, finden Sie auf dieser Seite wertvolle Links rund um das Thema Pandemie, Studium und Tipps zum Leben in der Quarantäne.

ALLGEMEINE CORONA INFORMATIONEN

FAQ

Die offiziellen Corona-FAQs der Leibniz Universität Hannover lesen Sie [hier](#). Das Team des International Office finden Sie [hier](#). Bei Fragen und Sorgen sind wir für Sie da!



Aktuelle Corona Regelungen des Bundeslandes Niedersachsen finden Sie [hier](#).



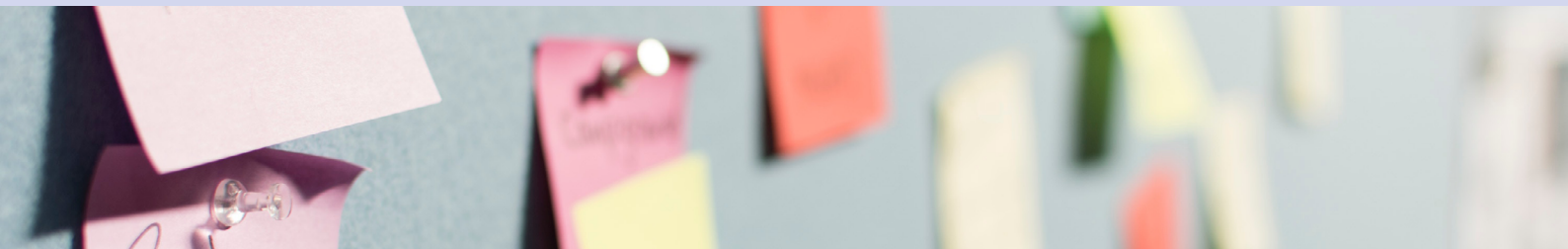
Was Quarantäne bedeutet, können Sie [hier](#) nachlesen.



Sie fühlen sich während der Quarantäne sehr einsam oder traurig? Hilfe finden Sie bei der Psychologisch-Therapeutischen Beratung für Studierende [hier](#).



Stay Connected! [Hier](#) erhalten Sie Kontakt zu anderen Studierenden aus Hannover.



LEBEN IN DER QUARANTÄNE



Sie brauchen Hilfe beim Einkaufen oder anderen täglichen Dingen?

- Andere Studierende helfen gerne "[Nachbarschaftshilfe](#)"
- Menschen aus der Stadt engagieren sich auch [hier](#) („Nachbarschaftalles“) und auch [hier](#) (Soli statt Hamstern).



Lieferdienste:

Einige große Supermarktketten bieten einen Lieferservice. Online können Sie so Ihren gesamten Einkauf organisieren, ohne die Wohnung zu verlassen. Außerdem gibt es viele Lieferdienste für Take-Away-Food und gehobenerer Küche und sogar Getränkelieferdienst, die Sie online finden können. Mit der Google Suche „Lieferdienst“ finden Sie direkt die größten Anbieter.



Blieben sie in Kontakt mit Freunden und Familie. Bleiben sie auch körperlich und geistig aktiv. Hier ein paar Tipps dazu:

- Aktuelle Infos zu (Online-) Veranstaltungen des International Office finden Sie auf unserem [Instagram Account @internationalofficeleh](#).
- Online Sportkurse des Zentrums für Hochschulsports: [Youtube Chanel](#). Allgemeine Infos zum aktuellen Angebot des ZfH finden Sie [hier](#).
- 10 beeindruckende Museen finden Sie online [hier](#).
- Nutzen Sie die Zeit, [Online Kurse](#) zu belegen.



USEFUL INFORMATION FOR TIME SPENT IN SELF-ISOLATION

Welcome to Hannover! You will soon begin your studies at Leibniz University Hannover. The corona pandemic poses significant challenges for all of us. Especially our international students, far away from their familiar surroundings, families and friends, are confronted with many unanswered questions and also insecurities in the current situation. You are in another country with a different language and health-care system, and probably have a lot on your mind. If you are required to self-isolate during the first few weeks of your stay due to safety provisions, the following links and tips should make life easier for you.

CORONA-RELATED INFORMATION

FAQ

Read the official corona FAQ of Leibniz University Hannover [here](#). You can find the International Office team [here](#). We are here for you for any questions or concerns!



To learn more about what quarantine means, read [here](#).



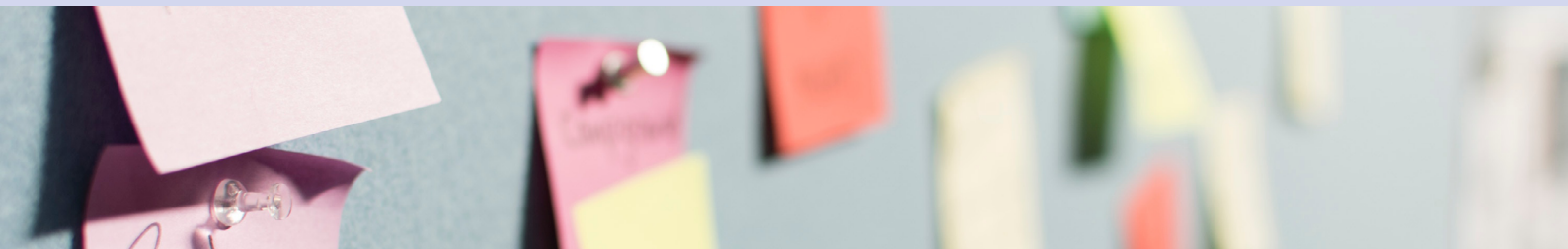
You can find the current coronavirus regulations of the Federal State of Lower Saxony [here](#).



Are you feeling very lonely or sad during self-quarantine? Then you can ask for help with Psychological Counselling for Students (ptb) [here](#).



Stay Connected! You can get in touch with other students in Hannover [here](#).



LIFE IN QUARANTINE



Need assistance with shopping or other daily activities?

- Go to [Nachbarschaftshilfe](#) to find other students who are happy to help.
- You can also find help on [Nachbarschaftstales](#) or [Soli statt Hamstern](#).



Delivery services:

Some large supermarket chains offer a delivery service. You can organise all your shopping online without leaving your home. There are also many delivery services for take-away food and more upscale cuisine and even beverage delivery services that you can find online. With the Google search „Lieferdienst“ you can find the largest providers directly.



Keep in touch with your friends and family. Stay physically and mentally active. Here are a few tips on how to:

- Stay up to date regarding (online) events organised by the International Office on our [Instagram account](#) @internationalofficeluh.
- For online courses of the University Sports Centre (ZfH), take a look at its [YouTube channel](#). General information regarding offers by the ZfH can be found [here](#).
- [Here](#) are 10 amazing museums for you to explore.
- Use the time to attend [online courses](#).