

Telefonische und digitale Angebote für Pflegende Angehörige

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Folgenden stellen wir Ihnen unsere Recherche zu telefonischen und digitalen Angeboten für Pflegende Angehörige zur Verfügung. Diese erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Angebote kennen oder wissen, dass ein hier aufgeführtes Angebot nicht mehr existiert, würden wir uns freuen, wenn Sie uns das mitteilen.

Vielen Dank!

	 Telefonisch	 Digital	 App
<p>Sie suchen jemanden zum Reden?</p>	<p>Telefonseelsorge Sie ist kostenlos über das deutsche Festnetz und per Handy erreichbar. Telefon: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 (rund um die Uhr) www.telefonseelsorge.de</p> <p>Muslimisches Sorgentelefon Die muslimische Telefonseelsorge ist rund um die Uhr, 24 Stunden und jeden Tag erreichbar. Unter der Nummer 030 443 509 821 kann man sich völlig anonym melden. www.mutes.de</p> <p>Russischsprachige Telefonseelsorge Doweria- Телефон Доверия Каждый человек может неожиданно попасть в тяжелую жизненную ситуацию, кризис. И возможно Телефон Доверия это единственная возможность поговорить с кемнибудь о своих проблемах и страхах. И это может оказаться буквально последним спасением для человека. Sie ist rund um die Uhr besetzt unter der Nummer 030 440 308 454.</p> <p>Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“ Das Vertrauensetelefon ist ein psychologischer Notdienst, der auf</p>	<p>Online Telefonseelsorge Mailseelsorge: Bei der Mailseelsorge haben Menschen viel Zeit, ihre Gedanken zu formulieren. Ein:e feste:r Ansprechpartner:in wird sie begleiten. Chat: Beim Chat kann man in Echtzeit schreiben und Antworten erhalten. www.online.telefonseelsorge.de</p> <p>Nummer gegen Kummer Kostenlose und anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche per Mail rund um die Uhr und per Chat mittwochs und donnerstags von 14 – 18 Uhr. www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung</p> <p>Chat Доверия- Doweria Chat - Russischsprachiger Seelsorge- und Beratungschat Dienstags und donnerstags 20 – 22 Uhr https://www.telefonseelsorge.de/doweria-heisst-vertrauen-seelsorge-angebot-der-telefonseelsorge-deutschland-fuer-russischsprachige-menschen/</p> <p>Projekt (Gem)Einsam durch Corona Ausgangspunkt des Projekts (Gem</p>	

moralische, emotionale, spirituelle und informative Unterstützung ausgerichtet ist.

Anonym und kostenlos.

Telefonische Beratung unter 0211 469 85 -20, oder 0211 469 85 -21, montags bis freitags 10-18 Uhr; sonntags 13 – 16 Uhr; E-Mail-Beratung möglich. Sprachen: Russisch/Deutsch

Silbernetz - niedrigstgelegenes Angebot für ältere Menschen

Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 des Silbertelefons ist für Anrufer:innen aus ganz Deutschland erreichbar, von 8-22 Uhr.

- Silbertelefon- Einfach mal reden: Rufen Sie an, rund um die Uhr, anonym und vertraulich, kostenlos. Finden Sie ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise.
- Silbernetz-Freund:innen: Lassen Sie sich anrufen. Es wird ein:e Silbernetz-Freund:in, vermittelt, die Sie regelmäßig und zuverlässig einmal die Woche anruft.

Im Kreis der Silbernetz-Freund:innen gibt es Muttersprachler:innen aus unterschiedlichen Sprachgebieten und unterschiedlicher ethnischer Herkunft: Türkei, Iran, Polen, Russland, England, Frankreich, Ecuador, Roma.

einsam durch Corona sind Berichte über teilweise äußerst kreative Lösungen, wie sich unter den Bedingungen von Infektionsschutz soziale Isolation reduzieren lässt. Einige dieser Lösungen bzw. Interventionen werden auf dieser Website dargestellt und auf Ihre Wirksamkeit hin gekennzeichnet.

www.einsam-durch-corona.de/

Internetseelsorge der katholischen Kirche

Das Onlineportal macht Seelsorgeangebote im Internet zentral zugänglich. Angebote der Bistümer, Orden und Verbände sowie ausgewählte Privatinitiativen werden übersichtlich vorgestellt und thematisch erschlossen.

Chat-, Online- und E-Mail-Seelsorge der evangelischen Kirche

Bei der Chatseelsorge können Sie vertraulich und anonym mit einer Seelsorger:in im Zweiergespräch reden. Öffnungszeiten: Montags, mittwochs und freitags, 20 - 22 Uhr. www.ekd.de/Online-Chat-und-E-Mail-Seelsorge-15585.htm

Nebenan.de

Auf der Seite ist es möglich, sich als Anwohner:in einer bestimmten Nachbarschaft zu registrieren. Ist dies geschehen, kann man ganz einfach mit

	www.silbernetz.org Kinder- und Jugendtelefon - Nummer gegen Kummer Jeden Samstag zwischen 14 und 20 Uhr unter den Rufnummern 116 111 anonym und kostenlos. Jugendliche beraten Jugendliche. www.nummergegenkummer.de	der eigenen Hausgemeinschaft, der Nachbarschaft oder den angrenzenden Nachbarschaften kommunizieren. Auf der Seite werden auch kleine Hilfen, wie Einkaufen etc. koordiniert, sowie über Veranstaltungen informiert. www.nebenan.de/about	
--	--	--	--

	 Telefonisch	 Digital	 App
Sie möchten sich mit anderen Pflegenden Angehörigen austauschen?		Elternpflege-forum.de Elternpflege-Forum.de ist ein Angehörigenforum und wird professionell betrieben. www.elternpflege-forum.de/wbb/ Pflegendeangehörige.org Digitaler Treffpunkt für Pflegende Angehörige und Möglichkeit, sich im Forum auszutauschen. www.pflegendeangehoerige.org/ Pausentaste Pausentaste ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern. Zum Beispiel, weil der Bruder behindert ist oder die Mutter eine schwere Krankheit hat. www.pausentaste.de	App in.kontakt Die App von wir pflegen e.V. bietet die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen zu vernetzen und sich über Herausforderungen im Pflegealltag auszutauschen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage – datengeschützt. www.wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige

Sie benötigen Informationen und Beratung rund um das Thema Pflege?

4

Wege zur Pflege - Pflgetelefon

Das Pflgetelefon des Bundesfamilienministeriums dient als Lotse zu den Angeboten vor Ort und bietet Hilfe und Beratung bei allen Fragen rund um die Themen Pflege und Hilfe im Alter. Telefon: 030 20 17 91 31
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aelte-re-menschen/hilfe-und-pflege

Pflegewegweiser NRW

Die kostenlose Hotline des Pflegewegweisers NRW informiert zum Thema Pflege und hilft Ratsuchenden eine Beratung zu finden, die auf die persönliche Situation zugeschnitten ist. Montags, dienstags, mittwochs und freitags ist der telefonische Pflegewegweiser NRW von 9–12 Uhr sowie donnerstags von 14–17 Uhr unter 0800 4040044 erreichbar. Ratsuchende können darüber hinaus im Informationsportal Pflegewegweiser NRW nach passenden Beratungsstellen oder Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW suchen. Zudem finden sie dort viele Informationen rund um das Thema Pflege.

www.pflegewegweiser-nrw.de/

Bürgertelefon zu Pflegeversicherung

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem. In der Zeit von montags bis donnerstags

AWO Online Pflegeberatung

Bei der Online-Beratung stellen Sie Ihre Fragen schriftlich per E-Mail an ein Expert:innen-Team aus Pflegeberater:innen. Sie können Ihre Fragen rund um die Uhr stellen. Dieser Service ist kostenlos.
www.awo-pflegeberatung.de/onlineberatung/

Leben im Alter - Online-Beratung

Online Beratung der Caritas für Pflegenden Angehörige sowie rund um die Themen Wohnen im Alter, Hilfen im Haushalt und Pflege allgemein.
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/leben-im-alter/

Wege zur Pflege

Online-Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen und Beratung rund um das Thema Pflege.
www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit

Zentrum für Qualität in der Pflege

Die Pflegeratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) richten sich an Pflegenden Angehörige und bieten leicht verständliches und fundiertes Wissen für die häusliche Pflege.
www.zqp.de/angebote/ratgeber/

DAK Pflege-App: App für pflegende Angehörige

Die DAK Pflege-App ist ein kostenloses Angebot speziell für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Der mobile Helfer entlastet im Pflege-Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen.

www.dak.de/dak/leistungen/dak-apps/dak-pflege-app-der-mobile-helfer-fuer-den-alltag_13026#/

TK-Pflegekompakt

Die App „TK-PflegeKompakt“ ist kostenlos zur Installation für Android im Play Store und für iOS im App Store verfügbar, auch für Versicherte anderer Krankenkassen. TK-Versicherte profitieren über das Informationsangebot hinaus von zahlreichen Services wie beispielsweise dem Online-Pflegeantrag.
www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/apps/tk-pflege-app-2093924

Gut versorgt in...

Bei der App Gut versorgt in... werden Ihnen alle regionalen Angebote, Dienstleister und Informationen zum Thema Pflege angezeigt.
www.gut-versorgt-in.de/bald-in-ihrer-stadt

von 8-18 Uhr und freitags von 8 -12 Uhr können Anrufer:innen Informationen zu z.B. Krankenversicherung, Pflegeversicherung oder gesundheitlicher Prävention erhalten. Telefonnummer für das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung: 030 340606602.

Außerdem gibt es hier auch einen Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte und ein Gebärdentelefon:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon

Telefonische Pflegeberatung der AWO

Die AWO-Pflegeberatung leistet telefonische Pflegeberatung mittels regionaler Expert:innen-Teams. Ratsuchende werden ortsunabhängig und trotzdem individuell beraten. Die gebührenfreie Servicenummer ist rund um die Uhr geschaltet. Geschultes Personal nimmt die Anrufe persönlich entgegen. Je nach Tageszeit des Anrufes wird spätestens am folgenden Werktag der Rückruf der Expert:innen erfolgen. Telefon: 0800 60 70 110

www.awo-pflegeberatung.de/telefonberatung/

Bakımda Kalite Merkezi

Informationen zum Thema Pflege vom ZPQ in türkischer Sprache: Almanya'da bakıma muhtaç kişilerin büyük çoğunluğuna evde ve birçok durumda da aile üyeleri tarafından bakılmaktadır. Bu, sorumluluk isteyen ve önemli görevin üstesinden gelebilmek için bakımı üstlenen yakınların pratikte kendilerine yardımcı olacak, kolay anlaşılabilir ve güvenilir bilgilere ihtiyacı vardır.

ZQP'nin rehber serisi, yakınların günlük bakımda desteklenmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. www.zqp.de/tuerkce/

Heimfinder NRW

Als App und als Web-Version bietet der Heimfinder NRW Angehörigen und Pflegebedürftigen die Möglichkeit, einen freien Langzeit- oder Kurzzeitpflegeplatz in der Umgebung zu finden. Der Heimfinder NRW zeigt in der Startversion alle durch die Einrichtungen gemeldeten freien Platzkapazitäten im Bereich der Dauerpflege und der Kurzzeitpflege an. Es ist eine Suche im aktuellen Umkreis, auf der Karte sowie nach Stadt sortiert möglich.

www.heimfinder.nrw.de/

	 Telefonisch	 Digital	 App
<p>Sie benötigen Informationen und Unterstützung rund um das Thema Behinderung und Teilhabe?</p>		<p>Einfach teilhaben Internetseite mit Informationen für Menschen mit Behinderungen sowie deren Angehörige. www.einfach-teilhabe.de/DE/AS/Home/alltagssprache_node.html</p> <p>Online Beratung der Caritas bei Behinderungen und psychischen Beeinträchtigungen Es wird vertraulich online beraten zu Fragen zu selbstbestimmter Lebensführung sowie zur Selbsthilfe in den Lebensbereichen Arbeiten, Wohnen, Bildung und Freizeit. Sie bekommen kostenfrei und schnell Auskunft zu Rechts- und Finanzierungsfragen, Hilfsmitteln und Assistenz. www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/behinderung-und-psychische-erkrankung/</p>	<p>VerbaVoice Bei VerbaVoice handelt es sich um einen mobilen Text-Dolmetschdienst. Gehörlose oder schwerhörige Menschen können den Dienst bei Bedarf zuschalten, um sich das von der Gesprächspartner:in Gesagte in Text übersetzen zu lassen. Das ist praktisch, da es oft schwierig und teuer ist, in jeder Situation eine Textdolmetscher:in zu organisieren. www.verbavoice.de</p> <p>Wheelmap Wheelmap ermöglicht es Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, barrierefreie Orte zu finden. Die Orte auf WheelMap werden von vielen Freiwilligen eingetragen und auf ihre Barrierefreiheit bewertet. Die Anwendung ist auch für Menschen mit Gehbehinderung oder Eltern mit Kinderwagen nützlich. Sie erhalten nützliche Tipps für das Leben im Rollstuhl. Die App informiert über aktuelle Themen und bietet die Möglichkeit zum Austausch. Zudem gibt es einen Podcast für Rollstuhlfahrer:innen. www.play.google.com/store/apps/details?id=org.wheelmap.android.online&hl=de</p>

Handicapx

Die App zeigt barrierefreie Toiletten an. Sie ist verfügbar in 247 Ländern und Regionen der Erde und existiert in 6 Sprachen. www.handicapx.de/handicapx-app/

EnableMe

Die gemeinnützige Stiftung „MyHandicap“ hat ein Adressverzeichnis für Menschen mit Behinderung entwickelt. Darin sind mehr als eine halbe Million Orte mit Angaben zur Barrierefreiheit verzeichnet. Pro Monat werden aktuell darüber bis zu 40.000 Einträge wie Theater, Restaurants, Kinos oder rollstuhlgerechte Toiletten abgefragt. Um den Adressbestand kontinuierlich zu erweitern und die Qualität der Einträge zu verbessern, haben Nutzer:innen die Möglichkeit, selbst Orte in das Verzeichnis einzutragen und Adressen zu bewerten. www.enableme.de/de/enableme-deutschland/myhandicap-wird-zu-enableme

Rolling World Community

Die Rolling World Community App stellt Rollstuhlfahrer:innen und deren Angehörigen spannenden Content rund um das Leben im Rollstuhl zur Verfügung. Sie erhalten nützliche Tipps für das Leben im Rollstuhl, sie informieren über aktuelle Themen und bieten die Möglichkeit, sich mit

	 Telefonisch	 Digital	 App
Sie benötigen Informationen und Beratung rund um die Themen Wohnen und Wohnraumanpassung?		Barrierefrei Leben Online Ratgeber und deutschlandweite Online-Beratung rund um das Thema Wohnen und Wohnraumanpassung. www.online-wohn-beratung.de	Betroffenen auszutauschen. Zudem gibt es einen Podcast für Rollstuhlfahrer:innen. www.rollingworld.de

Sie möchten sich mit anderen über das Thema Demenz austauschen oder brauchen Beratung? Sie suchen Beschäftigung für und mit Menschen mit Demenz?	<p>Alzheimer Telefon Bundesweite Hilfe durch professionelle Beratung - für Angehörige, Betroffene und alle Interessierten. Telefon: 030 259 37 95 14, montags bis donnerstags, 9 - 18 Uhr freitags, 9 - 15 Uhr www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon Aracılığıyla ülke çapında yardım Profesyonel tavsiye - akrabalar, etkile-nenler ve ilgilenenler için Telefon: 030 259 37 95 14</p> <p>Türkischer Alzheimer Verein e.V. Profesyonel bir ekip, 02203-1868307 numaralı sabit hattın sorularınıza cevap verecektir. Çalışma saatleri: Pazartesi - Cuma: 09:00 - 12:00</p>	<p>Wegweiser Demenz Internetportal, auf dem Betroffene und Angehörige Informationen zur Krankheit und zu Unterstützungsangeboten finden. Das Portal verfügt auch über ein Online Forum, in dem Sie sich mit anderen Angehörigen und/oder Betroffenen austauschen sowie Fragen an Expert:innen stellen können. www.wegweiser-demenz.de</p> <p>Alzheimer und You Alzheimer und You ist eine Informationsseite für Jugendliche rund um das Thema Alzheimer. www.alzheimerandyou.de</p>	<p>Alzheimer&You- Den Alltag aktiv gestalten Die kostenlose App bietet Tipps für einen aktiven Alltag von Menschen mit Demenz und ist für Angehörige entwickelt worden, die kreative Ideen zur Alltagsgestaltung suchen. www.play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.deutsche_alzheimer&hl=de&gl=US</p> <p>DAK-Erinnerungscoach Alexa Skill DAK-Gesundheit hat für Alexa, den digitalen Sprachassistent von Amazon, einen besonderen „Skill“ entwickelt. Ein Skill ist in etwa vergleichbar mit einer App im Smartphone-Bereich. Dieser Skill unterstützt Menschen mit Demenz dabei, Erinnerungen in ihrem Langzeitgedächtnis zu aktivieren.</p>
---	---	--	--

			<p>Auguste Demenz App</p> <p>Die App der Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen können Angehörige auf ihrem Tablet oder iPad mit ihren demenzkranken Angehörigen spielen. Die App ist kostenfrei.</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=de.alzheimer-niedersachsen.auguste</p>
	 Telefonisch	 Digital	 App
<p>Sie erleben Konflikte in und bei der Pflege? Sie empfinden Wut und Aggressionen in der Pflegesituation? Sie haben Gewalt seitens des Pflegebedürftigen erlebt? Oder sie waren selbst schon einmal gewalttätig und möchten sich beraten lassen?</p>	<p>Pflege in Not</p> <p>Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikten und Gewalt in der Pflege. Telefonische Sprechstunde montags, mittwochs, freitags 10-12 Uhr, dienstags 14-16 Uhr, donnerstags 16-18 Uhr unter 030 69 59 89 89. www.pflege-in-not.de</p> <p>Notruftelefon für Fälle von Gewalt in der Pflege in Essen</p> <p>Amt für Soziales und Wohnen Telefon 0201 / 88-50088, montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr. www.essen.de/leben/ein-stieg-fuer/senior_innen/senioren-telefon.de.html</p> <p>Krisentelefon Solingen: 0212 248210, erreichbar an allen Wochentagen rund um die Uhr</p>	<p>Seite zur Gewaltprävention des ZQP</p> <p>Konflikte bis hin zur Gewalt können immer und überall vorkommen. Auf der Seite Gewalt-pflege.de finden Pflegebedürftige und Pflegenden hilfreiche Tipps, wie Gewalt vorgebeugt werden kann.</p>	

Krisentelefon Wuppertal:

0202 2442838, erreichbar
montags bis freitags nachts von
18-8 Uhr, an Feiertagen und
Wochenenden rund um die Uhr.

**Handeln statt Mißhandeln, Bonn,
Nordrhein-Westfalen (HSM):**

Seniorentelefon 02222-995-4569
Beratungs- und Unterstützung für
ältere Menschen und deren Ange-
hörige, sowie in der Pflege Tätige in
belastenden Lebenssituationen.
www.hsm-bonn.de

ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.

HSM Siegen, Nordrhein-Westfalen:
Telefon 0271 234 60 66, montags
und donnerstags von 10 – 14 Uhr
www.alteraktiv-siegen.de

**Anlaufstelle für Pflegebedürftige in
Krisensituationen im Kreis Minden-
Lübbecke**

Die Anlaufstelle möchte Wege
aufzeigen, Konflikte zu lösen und
Gewalt zu verhindern. Alle Gespräche
sind kostenlos und unterliegen der
Schweigepflicht. Telefon: 0571
80723670 (8-16 Uhr), 0176 56281701

Paula e.V. Köln

Paula e.V. ist eine Beratungsstelle
für Frauen ab 60 Jahren. Von z.B.
Gewalt in der Pflege betroffene
Frauen können sich montags von

11–12 Uhr, dienstags von 12-13 Uhr und mittwochs von 14-16 Uhr unter der Telefonnummer 0221 96 67 64 22 melden.

www.paula-ev-koeln.de

"Not-Telefon" im Pflegealltag im Kreis Paderborn

Das „Not-Telefon“ möchte helfen, mit bereits erlebter Gewalt umzugehen und/ oder Gewalt zu verhindern.

Unter der Telefonnummer stehen während der Sprechzeiten Fachleute für Beratung und Hilfestellung zur Verfügung. Alle Anrufe werden selbst-verständlich vertraulich

behandelt. Telefon: 05251 308 900, montags bis freitags 8.30-12 Uhr, donnerstags 14-18 Uhr

www.kreis-paderborn.de/kreis_paderborn/buergerservice/amtsverzeichnis/aemter/50-sozialamt/hilfenetz.php

Ansprechpartnerin bei Gewalt gegen Menschen mit Hörschädigungen

Esther Lißbeck ,Tel.: 0251 61 85 124 E-Mail: lisseck@parisozial-muensterland.de, Mobil: 0173 99 45 697

	 Telefonisch	 Digital	 App
<p>Sie benötigen einfach einmal eine Auszeit? Sie wollen Zeit für sich? Sie brauchen Unterstützung bei der Betreuung?</p>		<p>Pfad.uia Angebotsfinder Verzeichnis aller in NRW anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag. Filterbar nach Ort, Sprache und Angebot. www.angebotsfinder.nrw.de/uia/angebotsfinder</p> <p>deinNachbar e.V. Dein Nachbar.de ist ein soziales Unterstützungsnetz für hilfsbedürftige Menschen und deren Angehörige. Rund 300 geschulte Ehrenamtliche leisten Besuchs- und Begleitdienste als Alltagsbegleiter:in und unterstützen bei den alltäglichen Dingen, die im Alter schwieriger werden. Auch ohne Pflegegrad kann Hilfe in Anspruch genommen werden. www.deinnachbar.de</p>	

<p>Sie fühlen sich überfordert und seelisch belastet?</p>	<p>SeeleFon Angebot der Familienselbsthilfe Psychiatrie. Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Berater:innen behandeln alle Informationen selbstverständlich absolut vertraulich. Sie erreichen das SeeleFon unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von montags bis donnerstags 10-12 Uhr und 14-20 Uhr, freitags 10-12 Uhr und 14-18 Uhr.</p>	<p>Psychologische Online Beratung für Pflegende Angehörige Die psychologische Onlineberatung bietet kostenlose, anonyme und datensichere Beratung für Pflegende Angehörige. Das psychologisch geschulte Team beantwortet Fragen montags bis freitags nach Anmeldung im Online-Portal. Es wird auch eine Video-Chat Beratung angeboten, bei der direkt mit den Psycholog:innen gechattet werden kann.</p>	<p>Krisenkompass der Telefonseelsorge Der KrisenKompass ist eine App, die dank ihrer Funktionsweise eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen darstellt. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es</p>
--	---	--	---

	www.bapk.de/angebote/seelefon.html	www.pflegen-und-leben.de	<p>Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen. www.telefonseelsorge.de/krisenkompass</p> <p style="text-align: right;">Stand 01/2024</p>
--	--	--	---

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
 Gesundheit und Soziales
 des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
 DER PFLEGEKASSEN

