



## 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 hat nicht den 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!






Einzelne Angebote sind auch in alternativen Sprachen verfügbar. Diese sind folgendermaßen gekennzeichnet:


Russisch




Türkisch



<p><b>Sie suchen Jemanden zum Reden?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Telefonseelsorge</b> Diese ist kostenlos über das deutsche Festnetz und per Handy erreichbar. Telefon: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 (rund um die Uhr).</li> <li>• <b>Muslimisches Sorgentelefon</b> Die muslimische Telefonseelsorge ist rund um die Uhr, 24 Stunden und jeden Tag, erreichbar. Unter der Nummer 030 443509821 kann man sich völlig anonym melden.</li> <li>•  <b>Russischsprachige Telefonseelsorge Dowaria</b> <b>Телефон Доверия</b> ждый человек может неожиданно попасть в тяжелую жизненную ситуацию, кризис. И возможно Телефон Доверия это единственная возможность поговорить с кем-нибудь о своих проблемах и страхах. И это может оказаться буквально последним спасением для человека. Sie ist rund um die Uhr besetzt unter der Nummer: 30-44 01 06 06.</li> <li>•  <b>Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“</b> Dieses Vertrauens-telefon ist ein psychologischer Notdienst, der auf moralische, emotionale, spirituelle und informative Unterstützung ausgerichtet ist. Anonym. Kostenlos. Telefonische Beratung unter: 0211 469 85 20 oder 0211 469 85 21, Mo. - Fr., 10:00 - 18:00 Uhr; So., 13:00 - 16:00 Uhr.</li> <li>•  E-Mail-Beratung möglich. Sprachen: Russisch/Deutsch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Online-Seelsorge</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mailseelsorge: Hier haben Sie viel Zeit, ihre Gedanken zu formulieren. Ein*e fest*e Ansprechpartner*in wird Sie begleiten.</li> <li>✓ Chat: Beim Chat können Sie in Echtzeit schreiben und Antworten erhalten.</li> </ul> </li> <li>• <a href="#">Nummer gegen Kummer</a> Kostenlose und anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche per Mail rund um die Uhr und per Chat mittwochs und donnerstags von 14 – 18 Uhr.</li> <li>• <a href="#">Projekt „(Gem)Einsam durch Corona“</a> Kontakte und Begegnungen sind auf einmal nicht mehr möglich, diverse Angebote können nicht mehr wahrgenommen werden. Für Menschen mit Risikofaktoren und deren Angehörige ist die mit Kontaktverbot und Quarantäne einhergehende wochenlange soziale Isolation eine enorme Belastung. Ausgangspunkt des Projekts (Gem)einsam durch Corona sind Berichte über zum Teil 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.</li> </ul>	
--	---	--	--

- **Silbernetz**  
Niedrigschwelliges Angebot für ältere Menschen.  
Kostenfreie Rufnummer: 0800 4 70 80 90. Das Silbertelefon ist für Anrufer\*innen aus ganz Deutschland erreichbar vorerst von 08:00 bis 22:00 Uhr.
- ✓ **Silbertelefon-einfachmalreden:**  
Rufen Sie an, anonym, vertraulich und kostenlos. Finden Sie ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise.
- ✓ **Silbernetz-Freund\*innen:**  
Lassen Sie sich anrufen. Wir vermitteln Ihnen eine\*n Silbernetz-Freund\*in, der\*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.
- **Kinder- und Jugendtelefon**  
Jeden Samstag zwischen 14 und 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111 anonym und kostenlos. Jugendliche beraten Jugendliche.

- [Internetseelsorge der katholischen Kirche](#)  
Angebote der Bistümer, Orden und Verbände sowie ausgewählter 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 einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin im Zweiergespräch reden!  
Öffnungszeiten:  
Montag, Mittwoch und Freitag, 20 - 22 Uhr.
- ✓ [Gehörlosen-Seelsorge](#) der evangelischen Kirchen Westfalen:  
Seelsorge für Gehörlose und Pflegenden Angehörige via Skype und Whatsapp-Videocall.
- ✓ Gehörlosen-Seelsorge der evangelischen Kirchen Rheinland:  
Seelsorge für Gehörlose und Pflegenden Angehörige via Skype und Whatsapp [Videocall](#).
- [Nebenan.de](#)  
Auf der Seite ist es möglich, sich als Anwohner einer bestimmten Nachbarschaft zu registrieren. Ist dies geschehen, kann man ganz einfach mit der eigenen Hausgemeinschaft, der Nachbarschaft oder den angrenzenden Nachbarschaften kommunizieren. Auf der Seite werden auch kleine Hilfen, wie Einkaufen etc. koordiniert.

		<p>niert, sowie über Veranstaltungen informiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>            Чат Доверия- <a href="#">Doweria Chat</a>            вторник и четверг с 20.00 до 22.00 часов.            Чат „Доверия“ рассчитан на русско-говорящих иммигрантов.            У нас Вы можете поговорить на родном языке о Ваших проблемах и получить компетентного собеседника. Мы не имеем возрастных и профессиональных ограничений.            Der Doweria-Chat ist ein Angebot für russischsprachige Migranten. Hier können sie in ihrer Muttersprache über ihre Probleme und Sorgen mit kompetenten Gesprächspartnern reden. Es gibt keine Altersbegrenzung und keine Verpflichtung einer Kirche anzugehören. Doweria bietet den Hilfesuchenden dabei zwei Möglichkeiten: In dem offenen moderierten Chatraum können sie sich selbstständig miteinander austauschen. Ein Privatchat bietet darüber hinaus kompetente Hilfe und Beratung der geschulten Konsultanten. Die Chatsprache ist wahlweise russisch oder deutsch.         </li> </ul>	
<p><b>Sie möchten sich mit anderen Pflegenden Angehörigen austauschen?</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="#">Elternpflege-forum.de</a>            Elternpflege-Forum.de ist ein Angehörigenforum und wird professionell betrieben.         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="#">App In.Kontakt für pflegende Angehörige</a>            Austausch in offenen und geschlossenen Gruppen mit anderen Mitgliedern.         </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.pflegendeangehoerige.org">Pflegendeangehörige.org</a> Digitaler Treffpunkt für Pflegende Angehörige und Möglichkeit, sich im Forum auszutauschen.</li> <li>• <a href="#">Pausentaste</a> Ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern. Zum Beispiel, weil der Bruder oder die Mutter eine schwere Krankheit hat.</li> <li>• <a href="http://www.pflegeselbsthilfe.de">www.pflegeselbsthilfe.de</a> Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über Gruppenangebote der Pflegeselbsthilfe. Sie können dort gezielt nach digitalen Gruppenangeboten suchen.</li> </ul>	<p>Sichere 1:1-Kommunikation über den Messenger. Umfangreicher Wissensbereich für Pflegende Angehörige. In der kostenlosen App gibt es 6 Themenfelder:</p> <p>Gemeinschaft, Persönliches, Gesundheit, Regional, Recht &amp; Finanzen, Pinnwand.</p> <p>Nutzer*innen können sich hier in geschützten, offenen und/oder geschlossenen Gruppen austauschen. Es ist möglich, nur einer oder mehreren Gruppen beizutreten. Zum Beispiel können Pflegende Angehörige eine Gruppe zu einem bestimmten Krankheitsbild oder für Gleichbetroffene in ihrer Stadt gründen. Innerhalb einer Gruppe besteht die Möglichkeit, anonym zu telefonieren oder sich per Videochat auszutauschen. Leider ist die APP nur in deutscher Sprache verfügbar. Es können jedoch selbstständig Gruppen eröffnet und initiiert werden, wodurch Gruppen in mehreren Sprachen denkbar sind.</p>
<p><b>Sie benötigen Informationen und Beratung rund um das Thema Pflege?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wege zur Pflege – Pflgetelefon</b> 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 20179131.</li> <li>• <b>Pflegewegweiser NRW</b> Die kostenlose Hotline des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">AWO Online Pflegeberatung</a> Bei der Online-Beratung stellen Sie Ihre Fragen schriftlich per E-Mail an unser Expert*innen-Team aus Pflegeberater*innen. Sie können Ihre Fragen rund um die Uhr stellen. Dieser Service ist für Sie kostenlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">DAK Pflege-App: App für pflegende Angehörige</a> 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.</li> </ul>

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.

- **Bürgertelefon zur Pflegeversicherung**  
Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem. Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung informiert über gesetzliche Grundlagen, klärt auf über mögliche gesetzliche Ansprüche, nimmt Anregungen auf und vermittelt Adressen und Ansprechpartner. Telefon: 030 340606602.
- ✓ **[Bürgertelefon des Bundesministeriums](#)**  
Bei Fragen zur Pflegeversicherung, Gebärdentelefon, Beratung für Hörgeschädigte und Gehörlose.
- **Telefonische Pflegeberatung der AWO**  
Die AWO-Pflegeberatung leistet telefonische Pflegeberatung mittels regionaler Expertenteams. Ratsuchende werden

- **[Leben im Alter Online](#)**  
Online Beratung der Caritas für Pflegenden Angehörige sowie rund um die Themen Wohnen im Alter, Hilfen im Haushalt und Pflege allgemein.
- **[Wege zur Pflege](#)**  
Webseite des Bundesministeriums für Familie, Frauen, Senioren und Jugend mit Informationen und Beratung rund um das Thema Pflege.

- **[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.
- **[ZQP- Pflege Hilfe](#)**  
Diese App gibt Pflegenden Angehörigen fundiertes Wissen an die Hand, zeigt wie Maßnahmen durchgeführt werden in Schritt-für-Schritt Anwendungen und gibt Hintergrundinformationen.
- **[Gut versorgt in...](#)**  
Bei der App "Gut versorgt in..." werden Ihnen alle regionalen Angebote, Dienstleister und Informationen zu den Themen Alter und Gesundheit in Städten angezeigt.
- **[Heimfinder NRW](#)**  
Als App und als Web-Version bietet der Heimfinder NRW Angehörigen und Pflegebedürftigen die Möglichkeit, einfach und schnell 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

**TELEFONISCH**



**DIGITAL**

**VIA APP**

	<p>ortsunabhängig und trotzdem individuell beraten. Die gebührenfreie Servicenummer ist rund um die Uhr erreichbar. Geschultes Personal nimmt die Anrufe persönlich entgegen. Je nach Tageszeit des Anrufes wird spätestens am folgenden Werktag der Rückruf des Experten erfolgen. Telefon: 0800 60 70 110.</p>		<p>an. Es ist eine Suche im aktuellen Umkreis, auf der Karte sowie nach Stadt sortiert möglich.</p>
<p><b>Sie benötigen Informationen und Unterstützung rund um das Thema Behinderung und Teilhabe?</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Einfach teilhaben</u></a> Internetseite mit Informationen für Menschen mit Behinderungen sowie deren Angehörige.</li> <li>• <a href="#"><u>Online Beratung der Caritas bei Behinderungen und psychischen Beeinträchtigungen</u></a> 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>VerbaVoice</u></a> Bei VerbaVoice handelt es sich um einen mobilen Text-Dolmetschdienst. Gehörlose oder schwerhörige Menschen können den Dienst bei Bedarf zuschalten, um sich das vom Gesprächspartner Gesagte in Text übersetzen zu lassen. Das ist praktisch, da es oft schwierig und teurer ist, in jeder Situation einen Textdolmetscher zu organisieren.</li> <li>• <a href="#"><u>Wheelmap</u></a> Wheelmap ermöglicht es Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, barrierefreie Orte zu finden. Das erleichtert ihnen sowohl die Planung von Reisen als auch das spontane Aufsuchen beispielsweise von Cafés oder Restaurants. 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.</li> </ul>

TELEFONISCH	DIGITAL	VIA APP
<p><b>Sie benötigen Informationen und Beratung rund um die Themen Wohnen und Wohnraum-anpassung?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Barrierefrei Leben</u></a> Online Ratgeber und deutschlandweite Online Beratung rund um das Thema Wohnen und Wohnraum-anpassung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Rolling World Community</u></a> Die Rolling World Community App stellt Rollstuhlfahrern und deren Angehörigen spannenden Content rund um das Leben im Rollstuhl zur Verfügung. Sie erhalten nützliche Tipps für das Leben im Rollstuhl, Informationen über aktuelle Themen und die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen. Zudem gibt es einen Podcast für Rollstuhlfahrer.</li> <li>• <a href="#"><u>Handicapx</u></a>  Die App zeigt barrierefreie Toiletten an. Sie ist verfügbar in 247 Ländern und Regionen der Erde und existiert in 6 Sprachen.</li> <li>• <a href="#"><u>EnableMe</u></a> Das Portal EnableMe enthält verschiedene Auflistungen, die Menschen mit Behinderung unterstützen sollen, passgenaue Angebote zu finden. Dazu zählen bspw. ein Jobportal, eine Übersicht über rollstuhlgerechte Orte oder ein breites thematisches Adressverzeichnis.</li> </ul>



<p>Sie möchten sich mit anderen über das Thema Demenz austauschen oder brauchen Beratung? Sie suchen Beschäftigung für einen an Demenz erkrankten Menschen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  <b>Alzheimer Telefon</b>            Bundesweite Hilfe durch professionelle Beratung -für Angehörige, Betroffene und alle Interessierten. Telefonnummer: 030 259 37 95 14, Montag bis Donnerstag, 9 - 18 Uhr, Freitag, 9 - 15 Uhr. Beratung in türkischer Sprache: Mittwoch, 10 - 12 Uhr. Aracılığıyla ülke çapında yardım Profesyonel tavsiye - akrabalar, etkilenenler ve ilgilenenler için Telefon: 030 - 259 37 95 14 Pazartesi - Perşembe, 09:00 - 18:00 Cuma, 09:00 - 15:00 Türkçe Konsültasyon: Çarşamba, 10:00 - 12:00.         </li> <li>  <b>Türkischer Alzheimer Verein e.V.</b>            Profesyonel bir ekip, 02203-1868307 numaralı sabit hattın sorularınıza cevap verecektir. Çalışma saatleri: Pazartesi - Cuma: 09:00 –12:00. Beratungstelefon des türkischen Alzheimer Vereins e.V. Unter der Festnetznummer 02203 1868307 beantwortet ein professionelles Team Fragen. Sprechzeiten: Montag – Freitag, 09:00 -12:00 Uhr.         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="#">Wegweiser Demenz</a>            Internetportal, auf dem Betroffene und Angehörige Informationen zur Krankheit und zu Unterstützungsangeboten finden. Das Portal verfügt auch über ein Online Forum, in welchem Sie sich mit anderen Angehörigen und/oder Betroffenen austauschen sowie Fragen an Expert*Innen stellen können.         </li> <li> <a href="#">Alzheimer and You</a>            Alzheimer and You ist eine Informationsseite für Jugendliche rund um das Thema Alzheimer.         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="#">Alzheimer&amp;You - Den Alltag aktiv gestalten</a>            Die App bietet Tipps für einen aktiven Alltag von Menschen mit Demenz und ist für Angehörige entwickelt worden, die kreative Ideen zur Alltagsgestaltung suchen. Sie ist kostenlos zur Installation für Android im Play Store und für iOS im App Store verfügbar.         </li> <li> <a href="#">DAK-Erinnerungscoach Alexa Skill</a>            Alexa, der digitale Sprachassistent von Amazon, findet zunehmend Verbreitung. Sofern Sie bereits über ein solches Gerät verfügen oder planen, eines anzuschaffen - die DAK-Gesundheit hat dafür einen ganz besonderen "Skill" entwickelt. Ein Skill ist in etwa vergleichbar mit einer App im Smartphone-Bereich. Dieser Skill unterstützt demenziell veränderte Menschen dabei, Erinnerungen in ihrem Langzeitgedächtnis zu aktivieren.         </li> <li> <a href="#">Auguste Demenz App</a>            Die App der Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen können Angehörige auf ihrem Tablet oder iPad mit ihren demenzkranken Angehörigen spielen. Die App ist kostenfrei.         </li> </ul>
<p>Sie erleben viele Konflikte in und bei der Pflege? Sie empfinden Wut und Aggressionen in der Pflegesituation? Sie haben Gewalt seitens</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>„Not-Telefon“ im Pflegealltag im Kreis Paderborn</b>            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         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="#">Seite zur Gewaltprävention des ZQP</a>            Konflikte bis hin zur Gewalt können immer und überall vorkommen. Auf der Seite <a href="#">Gewalt-pflege.de</a> finden Sie hilfreiche Tipps für Pflegebedürftige und Pflegenden wie Gewalt         </li> </ul>	

<p><b>des Pflegebedürftigen erlebt? Oder sie waren selbst schon einmal gewalttätig und möchten sich beraten lassen?</b></p>	<p>Hilfestellung zur Verfügung. Alle Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Telefon: 05251 308 900, Mo.-Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr, Do. 14.00 bis 18.00 Uhr.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Notruftelefon für Fälle von Gewalt in der Pflege in Essen</b> Amt für Soziales und Wohnen, Telefon: 0201 88 50088, montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr.</li> <li>• <b>Krisentelefon für Solingen:</b> 0212 248210, erreichbar an allen Wochentagen rund um die Uhr.</li> <li>• <b>Krisentelefon für Wuppertal:</b> 0202 2442838, erreichbar montags bis freitags nachts von 18:00 bis 08:00 Uhr, an Feiertagen und Wochenenden rund um die Uhr.</li> <li>• <b>Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt Bielefeld</b> Telefon: 0521 512581, erreichbar von 08:00 bis 18:00 Uhr.</li> <li>• <b>Handeln statt Mißhandeln, Bonn, Nordrhein-Westfalen (HSM )</b> 0228/696868, Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen und deren Angehörige in belastenden Lebenssituationen.</li> <li>• <b>Initiative gegen Gewalt im Alter e.V. HSM Siegen, Nordrhein-Westfalen</b> Telefon 0271/6609787.</li> <li>• <b>Anlaufstelle für Pflegebedürftige in Krisensituationen im Kreis Minden-Lübbecke</b> Die Anlaufstelle möchte mit Empathie und Offenheit Wege aufzeigen, Konflikte</li> </ul>	<p>vorgebeugt werden kann.</p>	
---	---	--------------------------------	--

	<p>zu lösen und Gewalt zu verhindern. Alle Gespräche sind anonym, kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht. Mit der Beraterin Frau Siebeking kann telefonisch unter 0571 80723670 (8-16 Uhr), 0176 56281701 oder per E-Mail unter <a href="mailto:u.siebeking@minden-luebbecke.de">u.siebeking@minden-luebbecke.de</a> Kontakt aufgenommen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschwerdestelle Pflege für pflegebedürftige Menschen und Angehörige Kreis Soest</b> Telefon: 02921/30-2742.</li> <li>• <b>Pflege in Not</b> Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikten und Gewalt in der Pflege. Telefonische Sprechstunde: Montag, Mittwoch und Freitag von 10-12 Uhr, sowie dienstags von 14-16 Uhr unter: 030 69 59 89 89.</li> <li>• <b>AnsprechpartnerIn bei Gewalt gegen Menschen mit Hörschädigungen</b> Esther Lißbeck ,Tel.: 0251 61 85 124, E-Mail: <a href="mailto:lisseck@parisozial-muensterland.de">lisseck@parisozial-muensterland.de</a>, Mobil: 0173 99 45 697</li> </ul>		
<p><b>Sie benötigen einfach einmal eine Auszeit? Sie wollen Zeit für sich? Sie brauchen Unterstützung bei der Betreuung?</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Pfad.uisa Angebotsfinder</a> Verzeichnis aller in NRW anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag. Filterbar nach Ort, Sprache und Angebot.</li> <li>• <a href="#">Dein Nachbar.de</a> Soziales Unterstützungsnetz für hilfsbedürftige Menschen und deren Angehörige. Rund 300 geschulte Ehrenamtliche leisten Besuchs- und Begleitdienste als Alltagsbegleiter und</li> </ul>	

		unterstützen bei den alltäglichen Dingen, die im Alter schwieriger werden. Auch ohne Pflegegrad kann Hilfe in Anspruch genommen werden.	
<b>Sie fühlen sich überfordert und seelisch belastet?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SeeleFon</b> 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: Montag bis Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr, Freitag, 10:00 bis 12.00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Psychologische Online-Beratung für Pflegende Angehörige</a> Die psychologische Online-Beratung bietet kostenlose, anonyme und datensichere Beratung für Pflegende und sorgende 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">KrisenKompass der Telefonseelsorge</a> 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 Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen.</li> </ul>



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER:

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung Nordrhein-Westfalen.

Gürzenichstraße 25

50667 Köln

Tel.: 030 / 2218298-27

E-Mail: [info@rb-apd.de](mailto:info@rb-apd.de)

Domain: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/>

## VERANTWORTLICH FÜR DIE INHALTE:

Kompetenzgruppe Pflegende Angehörige der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/themen/pflegende-angehoerige/>

© 2021

