PFLEGE
WEGWEISER
NRW

Für Pflegebedürftige
und Angehörige

## Inhalt


- Allein oder einsam - in der Pflege?
- Telefonische Hilfen bei Einsamkeit
- Mitmach-Angebote
- Internetseiten und Broschüren


# Allein oder einsam - in der Pflege?

**Allein oder einsam?**
Mal für sich zu sein, tut gut – man kommt zur Ruhe, tankt Kraft. Dann ist man (bewusst) allein. Einsamkeit ist etwas anderes: Sie entsteht, wenn man Nähe vermisst, aber niemand da ist. Das kann jeden treffen, in jedem Alter – auch mitten in einer Pflegesituation.

**Einsamkeit aufgrund von Pflege?**

Menschen können auch aufgrund von Pflege einsam sein.
**Pflegebedürftige** fühlen sich oft isoliert, wenn sie ihre Unabhängigkeit verlieren und weniger soziale Kontakte haben, etwa durch eine eingeschränkte Mobilität oder wegen den Umzug in ein Pflegeheim.
**Pflegende Angehörige** können sich einsam fühlen, wenn die Pflege länger andauert und sie viel Zeit und Energie kostet, weswegen oftmals die eigene Freizeit und Freundschaften vernachlässigt werden. Auch wenn Pflegende keinen Raum für sich finden, wo sie über die Belastungen durch die Pflege sprechen können, kann dies zu Einsamkeit führen.

Dabei gibt es viele Angebote, um Einsamkeit zu verringern oder vorzubeugen.

Wir zeigen Ihnen hier telefonische Hilfs- und Mitmach-Angebote sowie weiterführende Informationsquellen zum Thema Einsamkeit auf.

# Telefonische Hilfen bei Einsamkeit

TelefonSeelsorge®

Die **TelefonSeelsorge** [externer Link] ist **jeden Tag und rund um die Uhr (24/7)** erreichbar und hilft bei Lebenskrisen, Einsamkeit und Suizidalen Gedanken.

Die Beratung ist kostenlos und anonym per Telefon, E-Mail, Chat, App und vor Ort möglich.

**TelefonSeelsorge Nummern:**

- **0800 - 11 10 111**
- **0800 - 11 10 222** oder
- **116 123**

Silbernetz e.V. - Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter

Mit dem **Silbertelefon** bekämpft der **Verein Silbernetz e.V.** [externer Link] die Einsamkeit von Senior:innen im Alter.

Unter der **Silbertelefon Nr. 0800 - 470 80 90** können Menschen über 60 Jahren dort **täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr** jemanden zum Sprechen finden - auch anonym.

Sie können auch eine sogenannte **Silbernetz-Freundschaft** schließen. Damit ist gemeint, dass Sie regelmäßig mit einer bestimmten Person telefonieren. Dies geht dann allerdings nicht mehr anonym.

Plaudernetz - Gespräche verbinden

Über das **Malteser Plaudernetz**[externer Link] können Menschen ganz einfach jemanden zum Unterhalten finden. Die Themen sind frei wählbar, z.B. Hobbies oder Alltagserlebnisse. Die Gesprächspartner entscheide, worüber sie miteinander reden möchten.

Telefonzeiten sind **täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr** - kostenlos und anonym.

**Plaudernetz: 0800 330 1111**

# Mitmach-Angebote

Veranstaltungskalender der Regionalbüros

Die gemeinsame Internetseite der **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** [externer Link] liefert hilfreiche Informationen zum Thema Einsamkeit und **Veranstaltungsangebote für gemeinsame Aktivitäten** in den Regionen (Schlagwort "Einsamkeit" im Reiter Thema eingeben).

Angebote und Initiativen (Land NRW)

Unter dem Motto **„DU + WIR = EINS“** setzt sich das **Land Nordrhein-Westfalen** der Einsamkeit entgegen.

In einer **Angebotsdatenbank des Landes** [externer Link] sind **mehr als 460 regionale Angebote und Initiativen** zu finden. Geben Sie zur Suche nach Angeboten vor Ort Ihre Postleitzahl oder Ihren Wohnort ein. Sie können aber auch über Suchbegriffe wie *Senioren*, *Kinder* oder *Pflege* thematische Angebote finden.

Selbsthilfenetz NRW

Das **Selbsthilfenetz NRW** wird vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband NRW, betrieben.

Unter dem Stichwort "**Einsamkeit"** und Eingabe Ihrer PLZ bzw. Wohnortes finden Sie beim **Selbsthilfenetz NRWregionale Gruppen in NRW** [externer Link], die vor Ort Aktivitäten initiieren. Das können Spieletreffs, Gesprächskreise, Sportgruppen oder auch Trauerbegleitung sein.

Natürlich bieten auch alle sonstigen Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, an gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen teilzunehmen.

# Internetseiten und Broschüren

## Unfallkasse NRW

Die **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen** ist sozusagen die „Berufsgenossenschaft für pflegende Angehörige in NRW“. Daher stellt sie auf verschiedenen Portalen Informationen zur deren Entlastung und Gesunderhaltung zur Verfügung. Auf dem Portal **Zu Hause pflegen** [externer Link] werden unter anderem **Wege aus der Einsamkeit** [externer Link] aufgezeigt.

Es gibt zudem noch ein Portal zum**Sicheren Pflegen zu Hause** [externer Link] sowie ein **Portal für Multiplikator:innen** [externer Link].

## Zentrum für Qualitätssicherung in der Pflege (ZQP)

Auf der Seite des **ZQP(Zentrum für Qualität in der Pflege)** [externer Link] gibt es Hinweise, wie ältere und pflegebedürftige Menschen unterstützt werden können, um sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Das Angebot richtet sich insbesondere auch an pflegende Angehörige.

Einsamkeit und Traurigkeit kann zu dem Verlust von Lebensmut führen. Die **Broschüre "Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde werden"** [externer Link] enthält Handlungshilfen für Angehörige und Multiplikator:innen.

## Themenheft "Gemeinsam statt einsam"

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)** stellt auf ihrer Webseite die Broschüre **"Gemeinsam statt Einsam - Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter"** zum Download bereit.

Das Themenheft stellt über 50 Initiativen und Projekte vor, die sich gegen soziale Isolation und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Ob Besuchsdienste, Mittagstische, Nachbarschaftshilfen, gemeinsame Unternehmungen oder digitale Angebote – die Beispiele machen Mut, sich in diesem Themenfeld zu engagieren und ähnliche Initiativen vor Ort aufzubauen.

## Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW

Die **Broschüre "Einsamkeit begegnen"**– Zugehörigkeit stärken" [externer Link] stellt enthält Informationen zur Einsamkeit, aber auch Hinweise zu Angeboten und Initiativen gegen Einsamkeit.