

## **Inhalt**

[Sorgen kann man teilen](#)

[Welche Angebote gibt es?](#)

### **Sorgen kann man teilen**

Dieses Motto beschreibt die Motivation, aus der heraus viele Krisentelefone entstanden sind. Zum Telefon greifen, eine Nummer wählen und schon gibt es eine Person, die mir zuhört, der ich meine Probleme erzählen kann und die mich dafür nicht verurteilt. Dafür muss ich das Haus nicht verlassen und kann auch anonym bleiben. Und manchmal sind solche Angebote sogar 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche verfügbar.

### **Welche Angebote gibt es?**

Es gibt verschiedene Krisentelefone, die für unterschiedliche Themen genutzt werden können. In Notsituationen können Sie Unterstützung und professionelle Beratung erhalten. Wir stellen hier einige kostenlose und (zumeist) anonyme Angebote vor.

### **Gegen die Einsamkeit**

TelefonSeelsorge®

Die [Telefonseelsorge \[externer Link\]](#) ist **rund um die Uhr und jeden Tag** erreichbar.

Sie können dort inzwischen auf verschiedenen Wegen (z.B. per Telefon, E-Mail oder Chat) Unterstützung finden. Dies ist dann jedoch nicht immer vollkommen anonym möglich.

## Telefonnummern

0800 - 11 10 111 oder

0800 - 11 10 222

Silbernetz e.V.

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

**Täglich in der Zeit von 8h bis 22h** können Menschen über 60 dort jemanden zum Sprechen finden.

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.

## Silbertelefon

**0800 - 470 80 90**

## Bei Krisen in der Pflege

TelefonSeelsorge®

Die [Telefonseelsorge \[externer Link\]](#) ist **rund um die Uhr und jeden Tag** erreichbar.

Sie können dort inzwischen auf verschiedenen Wegen (z.B. per Telefon, E-Mail oder Chat) Unterstützung finden. Dies ist dann jedoch nicht immer vollkommen anonym möglich.

## Telefonnummern

0800 - 11 10 111 oder

0800 - 11 10 222

Das Pflegetelefon

Das [Pflegetelefon \[externer Link\]](#) richtet sich an pflegende Angehörige. Die telefonischen Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich und möchten Angehörigen konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten. Wer sich durch die Pflege stark belastet fühlt, kann sich dort Unterstützung holen.

Sie erreichen das Pflegetelefon bundesweit von **Montag bis Donnerstag** derzeit zwischen **09:00 Uhr und 16:00 Uhr** sowohl **telefonisch** als auch **per Mail**.

## **Pflegetelefon**

030 - 20 17 91 31

[Pflegen-und-leben.de \(Online-Beratung\)](#)

Bei diesem [Beratungsangebot für pflegende Angehörige \[externer Link\]](#) handelt es sich um eine **Online-Beratung**.

Bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag können Sie hier sich individuell unterstützen und psychologisch begleiten lassen.

Dies ist sowohl über den Austausch von **E-Mails** als auch über einen **Video-Chat** möglich. Beides geht auch anonym.

[Gewalt in der Pflege](#)

Es gibt in Deutschland verschiedene Krisentelefone, die Ihnen bei Problemen mit Gewalt in der Pflege helfen können. Dies geht auch im akuten Notfall.

Manchmal - insbesondere im Notfall - muss die Anonymität jedoch verlassen werden, um akut Hilfe zu leisten. Auf der Internetseite des [Zentrums für Qualität in der Pflege \[externer Link\]](#) sind viele regionale Krisentelefone aufgelistet.

[Netzwerk Frühe Hilfen](#)

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und für Familien mit Kindern bis 3 Jahren. Sie richten sich insbesondere an Familien in belasteten Lebenslagen.

Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Krisen-Begleitung. Frühe Hilfen richten sich insbesondere an Familien, die das Gefühl haben, im Alltag mit Kind überfordert zu sein. In Notlagen vermitteln die [Frühen Hilfen \[externer Link\]](#) auch an kostenlose und anonyme Beratungsangebote.

## Für Kinder und Jugendliche

Nummer gegen Kummer

Auch Kinder und Jugendliche sind in die Pflege oder Betreuung anderer Menschen eingebunden. Vieles schafft ihr alleine.

Wenn ihr doch einmal Hilfe und Unterstützung braucht, könnt ihr die [NummergegenKummer \[externer Link\]](#) **montags bis samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr** anrufen. Mit den Menschen an der Hotline könnt ihr über alle eure Probleme und Ängste sprechen.

### Nummer gegen Kummer

116 111

Klartext! - Unterstützung bei Trauer und Verlust

[Klartext! \[externer Link\]](#) unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Verarbeitung von Trauer und Verlust.

Du kannst in schweren Situationen, die durch Tod und Trauer geprägt sind, anrufen, um Dir Hilfe zu holen, konkrete Fragen zu stellen oder einfach mal mit jemandem über Deine Trauer und Gefühle zu sprechen. Alle Anrufe sind anonym und kostenlos.

Das Sorgentelefon ist aus ganz Deutschland erreichbar. Ob Du von Deinem Handy oder vom Festnetz anrufst: Dein Anruf ist kostenlos, ganz egal, wie lange Du sprichst. Wer nicht telefonieren möchte, kann sich auch per Chat oder E-Mail melden oder das Forum nutzen.

Das Team des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar in Olpe bietet **montags, mittwochs und donnerstags von 17:00 bis 20:00 Uhr telefonische und Online-Unterstützung.**

**Sorgentelefon Klartext**

0800 - 58 92 125

---

**Ein Service des Pflegewegweiser NRW – [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)**