



Bevor alles  
**zu viel** wird...

05251 308 - 900



**Hilfenetz im Pflegealltag**  
**Ein Anruf - viel Hilfe!**

*„Ich wollte meine Mutter nie in ein Heim bringen, jetzt kann ich nicht mehr“, sagt Gisela G.*

So wie Gisela G. geht es vielen. Einen Angehörigen zu versorgen kostet viel Kraft. Psychisch und physisch. Auch im Kreis Paderborn wächst die Zahl der pflegebedürftigen, älteren, kranken und behinderten Menschen. Zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt, teilweise unterstützt von ambulanten Pflegediensten. Ob Beinbruch oder beginnende Demenz: Der Alltag ist völlig auf den Kopf gestellt, wenn plötzlich jemand rund um die Uhr versorgt werden muss. Oft über Jahre. Das geht an die Substanz. Die Gefahr von Gewalt in der Pflege steigt, wenn Menschen chronisch überlastet sind.

## **Überfordert und keiner hilft?**

Gisela G. ist kurz davor, die Nerven zu verlieren. „Ich halte das nicht mehr aus. Wer hilft mir schon“, sagt sie völlig erschöpft.

## **Ein Anruf, viel Hilfe!**

Der Kreis Paderborn hat ein Not-Telefon für den Pflegealltag eingerichtet. Unter der

**Tel.: 05251 308 - 900**

sind Fachleute des Hilfenetzes zu erreichen.

## Kommt Ihnen das bekannt vor?

„Ich pflege meine Mutter rund um die Uhr. Das schwere Heben, der fehlende Schlaf, das alles wird zu viel für mich.“

### **ODER:**

„Ich pflege meinen Vater seit Jahren. Ich opfere mich völlig auf. Und trotzdem werde ich den ganzen Tag nur kritisiert. Mein Alltag ist die Hölle.“

### **ODER:**

„Ich liege seit Jahren nur noch im Bett. Ich weiß nicht einmal mehr, welche Jahreszeit wir haben. Das kann man einem Menschen doch nicht antun. Hilft mir denn niemand?“

### **ODER:**

„Alles muss in unserem Heim immer ganz schnell gehen. Nicht einmal Zeit für ein kleines Gespräch. Pflege nach Stechuhr? Das macht mich fertig.“

**Pflege kann alle überfordern:**

**Die Pflegenden, die Pflegebedürftigen und jene, die in Einrichtungen arbeiten.**

## Das kommt uns bekannt vor ...

*„Sie sind schon der Vierte, den ich anrufe!“*

**ODER:**

*„Endlich hört mir mal jemand zu.“*

**ODER:**

*„Endlich fühlt sich mal jemand zuständig.“*

© Adobe.stock.com - Adam Wasillewski



## Also rufen Sie uns an!

Ein Anruf unter 05251 308-900 reicht und es werden Hilfen aufgezeigt und auf Wunsch vermittelt. Hinter der Telefonnummer steht ein Netz von Fachleuten bereit, um Ihnen zu helfen.

**Unsere Beratung ist kostenlos, unabhängig und vertraulich!**

## Weil Pflege überfordern kann ...

Ein Sturz, ein Schlaganfall, Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz:

### **Wir alle können zum Pflegefall werden.**

Meist übernehmen dann Angehörige die Pflege und Versorgung. Manchmal auch unfreiwillig, wenn beispielsweise Sohn oder Tochter es in jungen Jahren und guten Zeiten versprochen haben. Ungelöste familiäre Konflikte brechen dann so richtig auf. Kommen noch finanzielle oder berufliche Belastungen hinzu, geraten Menschen sehr schnell in Ausnahmesituationen.

Das „**Not-Telefon**“ im **Pflegealltag** haben wir für Sie geschaltet, damit Sie Hilfe bekommen, bevor alles zu viel wird. Also rufen Sie uns an, wenn Sie oder jemand in Ihrer Umgebung davon betroffen ist. Angesprochen sind:

**Alle Bürgerinnen und Bürger im Kreis Paderborn, insbesondere Betroffene und pflegende Angehörige.**

## So erreichen Sie uns ...

**Tel.: 05251 308 - 900**

Mo. - Fr. von 08.30 bis 12.00 Uhr  
Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr

E-Mail: [hilfenetz@kreis-paderborn.de](mailto:hilfenetz@kreis-paderborn.de)



**Für alle seelischen Belastungen und Sorgen steht außerhalb der o.g. Zeiten auch die Telefonseelsorge zur Verfügung unter den kostenlosen Rufnummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222.**

**Zusätzlich per Mail und Chat unter:**  
<https://www.telefonseelsorge.de/>.

**Das Angebot ist anonym.**

Stand: Oktober 2023

### **Kreis Paderborn**

- Der Landrat -

Hilfenetz im Pflegealltag - Kreissozialamt

Tel.: 05251 308-900

E-Mail: [hilfenetz@kreis-paderborn.de](mailto:hilfenetz@kreis-paderborn.de)

Aldegreverstr. 10 - 14

33102 Paderborn

[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)

### **Satz und Gestaltung:**

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn