

Ein Projekt der Gemeinde  
Flintsbach mit:

Technische  
Hochschule  
**Rosenheim** 



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
Bayern

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V

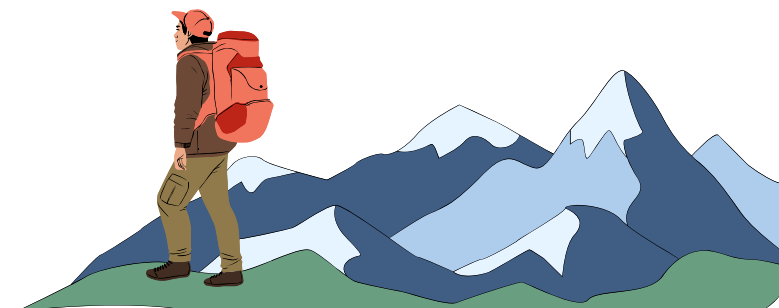
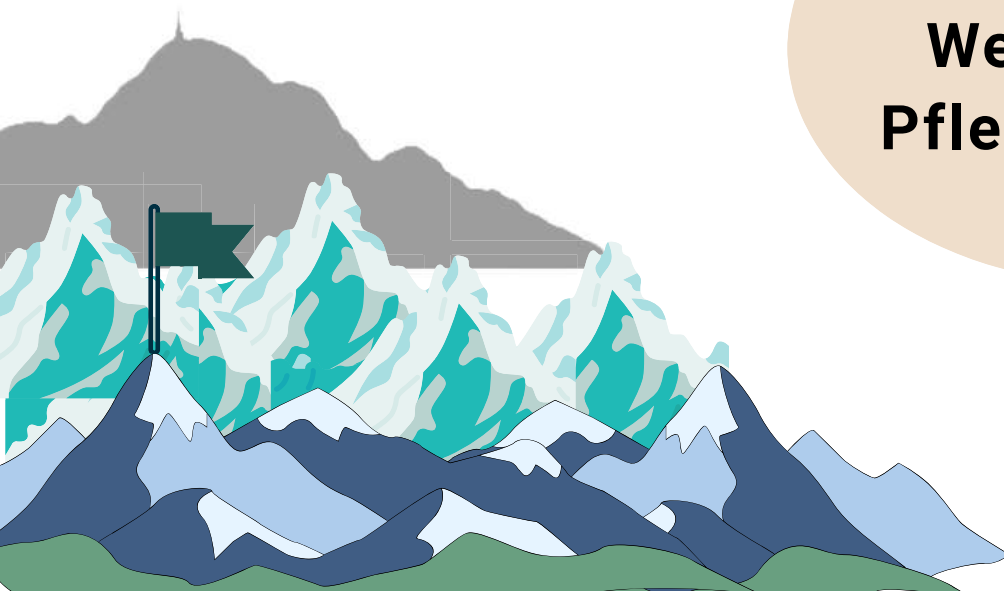


# UNTERSTÜTZUNGS-LANDKARTE

## für pflegende Angehörige

*in Flintsbach und  
Brannenburg*

**Mit Herz und  
Weitblick die  
Pflege meistern**





### Orientierung

Wohin soll der Weg gehen?

Seite 6

### Überblick & Beratung

Was gibt es überhaupt?

Seite 9

### Organisation

Strukturen schaffen

Seite 14

Seite 22

  
Vorsicht, Erschöpfung!

### Entlastung

Kurze Pause - große Wirkung

Seite 23

### Unterstützung

Ein Netzwerk aufbauen

Seite 28

### Blick in die Zukunft

Seite 32

Pflege meistern  
- mit Herz und Weitblick

# Unterstützungs- LANDKARTE

# Mit der Unterstützungslandkarte durch den Pflegealltag

## Ein Wegweiser für pflegende An- und Zugehörige

Für wen ist dieser Wegweiser geeignet?

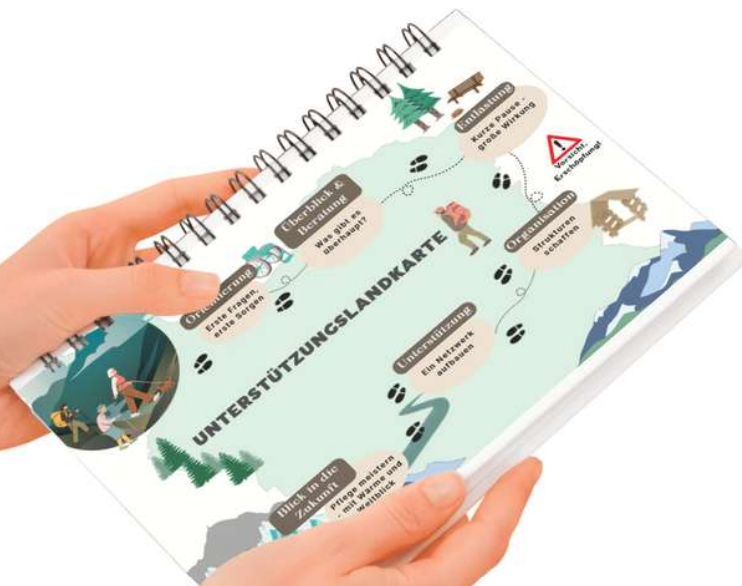
Menschen aus Brandenburg, Flintsbach und Umgebung, die ein Familienmitglied jeglichen Alters pflegen bzw. betreuen („pflegende Angehörige“), aber auch Freunde, Bekannte oder Nachbarn, die sich kümmern („pflegende Zugehörige“)

Weshalb eine Unterstützungslandkarte?

Pflegende An- und Zugehörige stehen vor vielen Herausforderungen. Dieses Handbuch soll eine Orientierungshilfe bieten und zeigen, welche Unterstützungsangebote in Flintsbach und Brandenburg verfügbar sind. Es ist wie eine Landkarte aufgebaut, um den Einstieg in die verschiedenen Einrichtungen und Angebote zu erleichtern

Wie nutzt man diesen Wegweiser?

Der Wegweiser leitet Sie anhand von Beispielpersonen den Pflegepfad entlang. Er ist nach Themenbereichen gegliedert - sozusagen die Stationen auf dem Wanderweg - sodass Sie schnell die für Ihre Bedürfnisse passenden Angebote finden können. Nutzen Sie die Informationen in den einzelnen Abschnitten, um Kontakt zu den aufgeführten Einrichtungen oder Angeboten aufzunehmen. Die Adressen und Telefonnummern sollen Ihnen helfen, direkt die benötigte Unterstützung zu erhalten.



Weitere Fragen oder Unklarheiten?

Christliches Sozialwerk Degerndorf-  
Brandenburg-Flintsbach e.V.  
08034 4383  
pdl@pflegefueralle.de

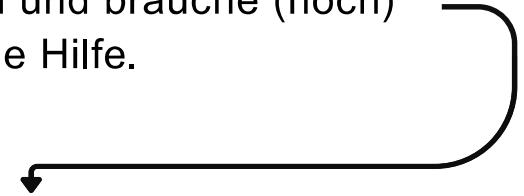
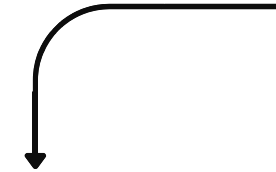


# Bevor es losgeht...



Viele Fragen oder (nur)  
viele Sorgen?  
Noch überhaupt keine  
Gedanken gemacht?

Vielleicht denken Sie sich auch:  
Die Pflege funktioniert doch gut. Ich  
mache das schon und brauche (noch)  
keine Hilfe.



Der **erste Schritt** ist schon getan:  
Sie halten diesen Wegweiser in der Hand.

Und: Sie sind **nicht allein**. Viele Menschen sind vor Ihnen  
schon in dieser Situation gewesen und haben ihren Weg  
gefunden. Auch Sie können **die Situation meistern!**

**Wunderbar**, wenn Ihre Pflegesituation gut funktioniert.  
Dieser Ratgeber ist dennoch auch für Sie!  
Denn es schadet nicht, sich **frühzeitig Gedanken**  
darüber zu machen, welche Optionen Sie haben, wenn  
sich Ihre Situation verändern sollte.



*Pflegepfade sind individuell - aber typische Situationen ähneln sich.  
Auf der nächsten Seite lernen Sie drei Personen kennen, die Sie durch die Landkarte  
führen und beispielhaft zeigen, wie der Weg durch das Pflegesystem aussehen kann -  
mit passenden Anlaufstellen und Angeboten in der Region.*

Erste Fragen,  
erste Sorgen

## Das Tal der Orientierungslosigkeit



Ich weiß gar nicht,  
wo ich anfangen  
soll...

### Thomas (45)

Thomas' Mutter hatte kürzlich einen Schlaganfall. Es wurde noch kein Pflegegrad beantragt. Er übernimmt erste Pflegeaufgaben und sucht Orientierung.



So schlimm ist es ja  
noch nicht, das kriege  
ich schon hin.  
(...oder?)

### Maria (84)

Marias Ehemann ist an Demenz erkrankt, er hat bereits Pflegegrad 1. Damit steht dem Paar der Entlastungsbetrag zu, bisher erhalten sie aber kaum Unterstützung.



Manchmal wächst  
mir alles über den  
Kopf!

### Anita (51)

Anita pflegt ihren behinderten Sohn mit Pflegegrad 4. Sie braucht Struktur, rechtliche Unterstützung und Entlastung.

# STATION 1

## Orientierung

Wohin soll der Weg gehen?

Schnelle Orientierung und Beantragung von Leistungen

Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll...

Thomas

Maria

So schlimm ist es ja noch nicht, das kriege ich schon alleine hin. (...oder?)

Anita

Manchmal wächst mir alles über den Kopf!

Alltagshilfen und Entlastung, Wissen zum Thema Demenz

Langfristige Pflegeplanung und Belastung reduzieren

# STATION 1

# Orientierung



...und jetzt kommen Sie ins Spiel!



Wohin soll der Weg für Sie gehen?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Immer mit dabei:  Der Wegweiser für Ihre Reise auf dem Pflegepfad.	Mit praktischen Hinweisen und nützlichen Tipps
--	--

# STATION 1

# Orientierung



Sie suchen konkrete Informationen zu den folgenden Themen oder wollen eine Abkürzung nehmen?

## Wissen & Befähigung

- Beratung zu allen Themen rund um die Pflege und Betreuung
- Wissen zu Krankheitsbildern z.B. Demenz
- Pflegekurse und weitere praktische Schulungen

## STATION 2



### Überblick & Beratung

→ Seite 9-13

## Koordination & Organisation von Versorgung

- Häusliche und (teil-)stationäre Pflege
- Hilfe im Alltag und Haushalt
- Fahrdienste
- Hilfsmittelversorgung

## STATION 3



### Organisation

→ Seite 14-21

## Auszeit & Regeneration

- Kurzzeitige Übernahme der Pflege und Betreuung
- Erholung und Freizeitaktivitäten
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

## STATION 4



### Entlastung

→ Seite 23-27

## Austausch & Begleitung

- Gesprächsgruppen, Stammtische, Selbsthilfegruppen
- Bewältigung von Krisen

## STATION 5



### Unterstützung

→ Seite 28-31

Im Anhang ab Seite 33 finden Sie zudem weiterführende Informationen

## STATION 2

# Überblick & Beratung



Was gibt es überhaupt?

Ein guter Start, um einen Überblick zu erhalten, ist eine **Beratung**.

Diese ist für Sie kostenfrei und wird neutral und unabhängig durchgeführt.

Bei allen Anlaufstellen können Sie zunächst unverbindlich Ihre Anliegen ansprechen und **erste Informationen** einholen.



Hinweis zu Symbolen



Angebot in Flintsbach



Angebot in Brannenburg



Angebot im Internet

### Tipp:

Wer informiert ist, kann besser entscheiden.

## STATION 2

# Überblick & Beratung



Guter Einstieg: Die SeLA Informations-sprechstunde! → S. 11

## Erste Anlaufstellen & Pflegeberatung

**Christliches Sozialwerk Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V.** **F B**

08034 / 43 83

pdl@pflegefueralle.de

www.csw-flintsbach.de

Oberfeldweg 5, 83126 Flintsbach am Inn

Ambulante Pflege, Tagespflege, Betreuung

Hauswirtschaft, Gedächtnistraining, Sportangebote

Regelmäßige Pflegeberatung zuhause bei Pflegegrad (nach §37,3 SGB XI)

**Beratung zuhause**

**Pflegestützpunkt Rosenheim**

08031 / 392 22 97

pflegestuertzpunkt@ira-rosenheim.de

www.rosenheim.de/buergerservice/pflege/pflegestuertzpunkt

Wittelsbacherstraße 38, 83022 Rosenheim

Pflegeberatung zu allen Themen (nach §7a SGB XI)

Ermittlung des Hilfebedarfs, Planung der Versorgung, Unterstützung bei Anträgen, Sozialleistungen, Entlastungsangebote, Pflegeversicherung, → Wohnberatung

**Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige**

08031 / 20 37 23

fachstelle-ro@caritasmuenchen.org

www.pflegende-angeheorige-caritas-rosenheim.de

Reichenbachstraße 5, 83022 Rosenheim

Angehörige von Menschen mit Demenz

Beratung und Begleitung von Angehörigen zu Themen wie: Versorgung, Entlastung, Leistungsansprüche, eigene Gesundheit, Organisation der Pflege

Schulung zum Umgang mit Demenz

**Compass private Pflegeberatung** **Beratung zuhause**

0800 / 101 88 00

pflegeberatung@compass-pflegeberatung.de

www.compass-pflegeberatung.de

deutschlandweit

Privatversicherte

Pflegeberatung zu allen Themen (nach §7a SGB XI)

Regelmäßige Pflegeberatung zuhause bei Pflegegrad (nach §37,3 SGB XI)

**TnT Pflege** **Beratung zuhause**

08034 / 35 42 477

info@tnt-pflege.de

www.tnt-pflege.de

Salinstraße 32, 83022 Rosenheim

Angehörige von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Behinderung

Regelmäßige Pflegeberatung zuhause bei Pflegegrad (nach §37,3 SGB XI)

**Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin** **F B**

Ansprechpartner bei der medizinischen Versorgung und Verordnung z.B. von Hilfsmitteln

Eine Liste von hausärztlichen Praxen finden Sie im Anhang

**Ihre Krankenkasse**

Pflegeberatung zu allen Themen (nach §7a SGB XI)

Nutzen Sie die Anschrift, Service Rufnummer oder Internetseite Ihrer jeweiligen Krankenkasse

## STATION 2 Überblick & Beratung



### Sozialberatung

#### Vor-Ort-Beratung des Bezirks Oberbayern

089 / 21 98 2 10 61

[beratung-ro@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-ro@bezirk-oberbayern.de)

[www.rosenheim.de/buergerservice/pflege/pflegestuetzpunkt](http://www.rosenheim.de/buergerservice/pflege/pflegestuetzpunkt)

Wittelsbacherstraße 38, 83022 Rosenheim

Sprechtage im **Pflegestützpunkt Rosenheim**:  
Mittwoch und Freitag

Beratung zu Sozialleistungen, Hilfe zur Pflege, Hilfe bei Anträgen

#### Informations- und Beratungssprechstunde SeLA (Selbstbestimmt Leben im Alter)

08034 / 43 83

[info@selbstbestimmt-leben-im-alter.de](mailto:info@selbstbestimmt-leben-im-alter.de)

Oberfeldweg 5, 83126 Flintsbach am Inn

Beratung zu allen Themen rund um Pflege, Wohnen, soziale und digitale Teilhabe

präventive Hausbesuche, Vorträge, Gruppenangebote

wöchentliche **offene Sprechstunde** im **Christlichen Sozialwerk** - Montag und Donnerstag 10-12 Uhr

#### VdK Sozialverband Rosenheim

08031 / 61 99 40 (Geschäftsstelle)

[kv-rosenheim@vdk.de](mailto:kv-rosenheim@vdk.de)

[www.bayern.vdk.de/vor-ort/kv-rosenheim](http://www.bayern.vdk.de/vor-ort/kv-rosenheim)

Gießereistraße 8 a, 83022 Rosenheim

Beratung und Hilfe bei sozialrechtlichen Themen

Bei ersten Fragen steht auch der **Ortsverband Brannenburg-Flintsbach-Nußdorf** zur Verfügung:

Ortsvorstand Hr. Müller: 0174 / 23 75 73 9  
[manfred-a.-mueller@gmx.info](mailto:manfred-a.-mueller@gmx.info)

#### Verschiedene kirchliche und Wohlfahrtsträger

z.B. Caritas, Diakonie, Bayerisches Rotes Kreuz

Beratung in sozialen Notlagen, bei sozialrechtlichen Fragen, Behördenangelegenheiten



Kontaktdaten finden Sie im Anhang!

#### Pflegestützpunkt Rosenheim Wohnberatung

08031 / 39 22 23 01

[wohnberatung@lra-rosenheim.de](mailto:wohnberatung@lra-rosenheim.de)

[www.landkreis-rosenheim.de](http://www.landkreis-rosenheim.de) → Service → Beratungsangebote → Pflegestützpunkt und Wohnberatung

Wittelsbacherstraße 38, 83022 Rosenheim

Beratung zu (Wohn-) Lösungen, um möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben zu können, u.a. Beratung zu Barrierefreiheit, Unterstützung bei Antragstellung, Finanzierungsmöglichkeiten

Beratung zuhause möglich

### Wohnberatung

#### Digitale Wohnberatung

[www.digitale-wohnberatung.bayern](http://www.digitale-wohnberatung.bayern)

Informationen zu Beratungsstellen, Produkten, Förderungen für eine Wohnanpassung

## STATION 2

# Überblick & Beratung



## Schulungen, Kurse und Wissensvermittlung

### Praktische Pflege

*“Wie unterstütze ich meinen Angehörigen praktisch im Alltag?”*

Ein **Pflegekurs** vermittelt praktisches Wissen und Handlungskompetenz für die Pflege zuhause. Sie erlernen grundlegende Pflfetechniken, den Umgang mit Hilfsmitteln und wie Sie rückschonend arbeiten. Auch der Umgang mit verschiedenen Krankheitsbildern wird thematisiert.

Gut zu wissen: Als pflegender Angehöriger haben Sie gesetzlichen Anspruch auf einen **kostenlosen** Pflegekurs.

Viele ambulante Pflegedienste bieten eine Schulung in der häuslichen Umgebung an. Auch online finden Sie Angebote für Pflegekurse, z.B. bei Curendo ([www.curendo.de](http://www.curendo.de)) oder den Johannitern ([www.johanniter-pflegecoach.de](http://www.johanniter-pflegecoach.de))

**Christliches Sozialwerk Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V.**

08034 / 43 83

Pflegeberatung zuhause mit Pflegeschulung bei Bedarf

**NEU** Crashkurs für pflegende Angehörige

**Ihre Kranken- und Pflegekasse**

Pflegekassen sind verpflichtet, Pflegekurse anzubieten. Fragen Sie nach!

Nutzen Sie die Anschrift, Service Rufnummer oder Internetseite Ihrer jeweiligen Krankenkasse, um Informationen dazu zu erhalten!

### Demenz

*“Was ist Demenz und wie gehe ich damit um?”*

Sie möchten mehr über Demenz und ihre verschiedenen Ausprägungen erfahren?

Sie möchten wissen, wie Sie mit ihrem demenziell erkrankten Angehörigen (besser) umgehen können?

Spezielle Schulungen, Seminare und Informationsveranstaltungen können Ihnen weiterhelfen.

**Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige**

08031 / 20 37 23

Schulung von Angehörigen von Menschen mit Demenz

10 wöchentliche Termine, kostenfrei, mit Anmeldung

### Resilienz für pflegende Angehörige

*“Wie bleibe ich trotz Belastung gesund?”*

Ein Resilienz-Kurs hilft Ihnen, neue Kraft zu schöpfen, besser mit Belastungen umzugehen und Ihre Stärken zu entdecken.

Informieren Sie sich über dieses Angebot speziell **für Eltern schwerkranker Kinder** unter [www.kinderhospiz-muenchen.de/akademie/](http://www.kinderhospiz-muenchen.de/akademie/)

### Pflegesätze für Eltern pflegebedürftiger Kinder

Pflegesätze sind kreative Ideen und Tricks von und für Eltern von pflegebedürftigen Kindern, um mit den Problemen und Herausforderungen im täglichen Leben umzugehen.

[www.pflegeschaetze.web.th-koeln.de](http://www.pflegeschaetze.web.th-koeln.de)

Weitere (Online-) Angebote im Anhang (Seite 35)

## STATION 2

# Überblick & Beratung



### Internet

Das Internet bietet viele Informationen rund um Pflege und Betreuung. Wichtig: Achten Sie auf vertrauenswürdige Quellen!

#### Online-Ratgeber Pflege (Bundesministerium für Gesundheit)

- [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) → Themen → Pflege → Online-Ratgeber Pflege
- Informationen zum Antrag auf Pflegeleistungen, Gesundheitsförderung, Pflegeberatung
- Übersicht von Pflegeleistungen und Leistungen für pflegende Angehörige (z.B. Pflegekurse, Vereinbarkeit von Beruf und Pflege)

#### Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Ratgeber

- [www.zqp.de](http://www.zqp.de) → Angebote → Ratgeber
- Informationen und Praxistipps für den Pflegealltag (z.B. Demenz, Inkontinenz, Körperpflege, Suche nach Pflegeheimen)

#### Pflegelotse (vdek)


- [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)
- Informationsportal für die Suche nach einer Pflegeeinrichtung, Pflegeberatung, Pflegehilfsmittel, Einrichtungen der Behindertenhilfe

#### AOK-Pflegenavigator

- [www.aok.de](http://www.aok.de) → Pflege → Suche nach Pflegeeinrichtungen & -beratungsangeboten
- Informationsportal für die Suche nach Pflegeeinrichtungen, Pflegediensten, Unterstützungsangeboten und Pflegeberatung

#### BARMER Pflegecoach

- [www.barmer-pflegecoach.de](http://www.barmer-pflegecoach.de)
- Plattform mit nützlichen Informationen und praktischen Tipps rund um die Pflege

Alle Angebote im Internet erkennen Sie am  Zeichen

Pflegegrad

???

Pflegeberatung

SGB XI

### kompaktes Wissen zum Mitnehmen



Das elfte Sozialgesetzbuch (SGB XI) regelt die soziale **Pflegeversicherung** und damit Leistungen für pflegebedürftige Personen.

Leistungen sind zum Beispiel Geld für die eigene Durchführung der Pflege (Pflegegeld) oder die Finanzierung eines ambulanten Pflegedienstes (Pflegesachleistung).

Die Schwere der Pflegebedürftigkeit wird anhand eines **Pflegegrades** zwischen 1 (leicht) und 5 (schwer) festgestellt.

Je nach Pflegegrad gelten unterschiedliche Maximalbeträge, die die Pflegeversicherung übernimmt.

Alle Personen mit Pflegebedürftigkeit und deren Angehörige haben Anspruch auf eine ausführliche kostenlose und professionelle Pflegeberatung am Anfang der Pflegebedürftigkeit (**Pflegeberatung nach §7a SGB XI**).

Eine **Pflegeberatung nach §37,3 SGB XI** steht Personen und ihren Angehörigen zu, die bereits einen Pflegegrad erhalten haben. Diese findet in regelmäßigen Abständen kostenlos bei Ihnen zuhause statt.



Holen Sie sich **Unterstützung bei der Beantragung** eines Pflegegrades! Viele Anlaufstellen auf S. 10/11 helfen Ihnen gerne weiter.

## STATION 3

# Organisation

### Strukturen schaffen

Sie haben sich umfassend informiert oder eine Beratung erhalten. Offene Fragen konnten geklärt und Wissenslücken geschlossen werden, während Sie darüber nachgedacht haben, in welche Richtung Ihr Weg führen soll.

Feste Strukturen werden Ihnen nun helfen, auf dem Weg zu bleiben - wie ein Geländer entlang eines unwegsamen Wanderpfades.

Jetzt wird es konkret!

Wie können Sie die Pflege organisieren und die Versorgung effektiv koordinieren?

Tipp: Holen Sie sich Unterstützung bei der Beantragung von Leistungen.



- Pflegegrad beantragen*
- Entlastungsbetrag nutzen  
(ab Pflegegrad 1)*
- Landespflegegeld beantragen  
(ab Pflegegrad 2)*



Der **Entlastungsbetrag** kann z.B. für Betreuung, Haushaltshilfe, Tagespflege oder Kurzzeitpflege verwendet werden.

## STATION 3 Organisation



### kompaktes Wissen zum Mitnehmen



### Tagespflege

Ältere oder pflegebedürftige Personen, die nicht alleine bleiben können, **verbringen den Tag als Gäste** in einer Tagespflege-Einrichtung und werden dort betreut, aktiviert und gepflegt. Abends kehren sie nach Hause zurück. Das entlastet Angehörige tagsüber und fördert soziale Kontakte.

### Ambulante Pflege

Pflegefachpersonen kommen **nach Hause** und unterstützen dort – zum Beispiel bei der Körperpflege, Medikamentengabe oder Wundversorgung. So kann die pflegebedürftige Person möglichst lange in der vertrauten Umgebung bleiben.

Immer zuhause



### 24-Stunden-Pflege

Eine Betreuungskraft **lebt mit im Haushalt** und unterstützt rund um die Uhr im Alltag – etwa bei Körperpflege, Haushalt, Mahlzeiten und Begleitung. Sie ersetzt keine professionelle Pflege, bietet aber intensive Betreuung und Präsenz, besonders bei höherem Hilfebedarf.

Teilweise in einer Einrichtung

### Verhinderungspflege

Wenn ein pflegender Angehöriger wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen Gründen kurzzeitig ausfällt, übernimmt jemand aus dem Umfeld oder ein professioneller Dienst als **Ersatz** die Betreuung. Diese Hilfe kann **stunden- oder tageweise** zu Hause oder in einer Einrichtung erfolgen.

### Stationäre Pflege

Wenn die Pflege zu Hause dauerhaft nicht mehr möglich ist, bietet ein **Pflegeheim rund um die Uhr** Betreuung, Pflege und medizinische Versorgung. Ziel ist Sicherheit, Gemeinschaft und Entlastung für Angehörige.

Immer im Pflegeheim



### Kurzzeitpflege

Darunter versteht man eine **zeitlich befristete Pflege im Heim** – etwa nach einem Krankenhausaufenthalt oder zur Überbrückung, wenn Angehörige verhindert sind. Auch **Ferien- und Urlaubsbetreuung** zählen dazu. Kurzzeitpflege hilft, Übergänge zu erleichtern und Erholungspausen zu ermöglichen.


Wichtig: Die beste Versorgung ist die, welche **individuell zu Ihrer Situation** passt!


Verschiedene Versorgungsangebote finden Sie zum Beispiel unter [www.pflegefinder.bayern.de](http://www.pflegefinder.bayern.de)


## STATION 3 Organisation




### Pflege und Betreuung


 **Christliches Sozialwerk  
Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V.** **F B**

 08034 / 43 83

 pdl@pflegefueralle.de

 www.csw-flintsbach.de

 Oberfeldweg 5, 83126 Flintsbach am Inn

 **Ambulante Pflege**, Tagespflege, Verhinderungspflege

bei Bedarf Vermittlung von spezialisierter ambulanter  
Palliativversorgung (SAPV)



Sie brauchen jemanden, der sich zeitweise um Ihren Angehörigen kümmert oder vorbeischaut, wenn Sie nicht zuhause sind?


Fragen Sie nach


“Hallo, wie geht’s?”


Einsätzen!


### Schwerpunkt (junge) Menschen mit Behinderung


 **TnT Pflege - Haus Marini** **B**

 08034 / 97 77 00 0

 info@hausmarini.de


 [www.tnt-pflege.de/kurzzeitpflege](http://www.tnt-pflege.de/kurzzeitpflege)  
[www.hausmarini.de](http://www.hausmarini.de)


 Biberstraße 30, 83098 Brannenburg


 Kurzzeitpflege, Ferienbetreuung, Tagespflege


für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung


 **Caritas Haus Christophorus Brannenburg** **B**

 08034 / 30 65 0

 haus-christophorus@caritasmuenchen.org


 [www.caritas-haus-christophorus-brannenburg.de](http://www.caritas-haus-christophorus-brannenburg.de)


 Rosenweg 1, 83098 Brannenburg


 Stationäre Pflege

für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung

 **Katholisches Jugendsozialwerk Rosenheim** **B**

 08031 / 35 64 52 10

 fachdienst.rosenheim@kjsw.de

 rosenheim.kjsw.de

 Nußdorferstraße 6, 83098 Brannenburg

 Betreute Wohngruppe

für Menschen mit geistiger Behinderung (jung und alt)

weitere Angebote im Großraum Rosenheim

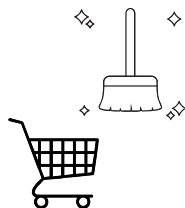
## STATION 3

# Organisation



## Haushaltsnahe Dienstleistungen

### Haushaltshilfe, Einkaufsservice



- Christliches Sozialwerk  
Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V.** **F B**
- 08034 / 43 83
- [pdI@pflegefueralle.de](mailto:pdI@pflegefueralle.de)
- [www.csw-flintsbach.de](http://www.csw-flintsbach.de)
- Oberfeldweg 5, Flintsbach
- Hauswirtschaftliche Hilfe, Einkaufsservice

### Menüservice



- Malteser Hilfsdienst Rosenheim**
- 08031 / 80 95 72 77
- Tägliche Lieferung eines warmen Mittagessens
- Bayerisches Rotes Kreuz Rosenheim**
- 08031 / 30 19 13
- [ear@kvrosenheim.brk.de](mailto:ear@kvrosenheim.brk.de)
- Tägliche Lieferung eines warmen Mittagessens  
Wöchentliche Lieferung von Tiefkühlmenüs

## Hilfe für landwirtschaftliche Familien

- Ländlicher Dienst Bayern**
- [www.laendlicher-dienst.de/kdbh](http://www.laendlicher-dienst.de/kdbh)
- Die Katholischen Dorfhelferinnen und Betriebsshelfer (KDBH) unterstützen landwirtschaftliche Familien und Familien im ländlichen Raum bei sozialen und betrieblichen Notlagen.
- u.a. Hauswirtschaftliche Hilfe, Verhinderungspflege

### Hausnotruf

- Malteser Hilfsdienst Rosenheim**
- 0800 / 99 66 029
- Notfallknopf: Im Notfall per Knopfdruck Hilfe anfordern
- BRK Rosenheim**
- 08031 / 30 19 21
- Hausnotruf und Mobilruf

## STATION 3

# Organisation



Auch **begleitete Arztfahrten** können unter bestimmten Voraussetzungen organisiert werden. Fragen Sie beim Christlichen Sozialwerk nach! (Tel. 08034 / 43 83)

## Weitere Versorgung

### Apotheken

**Biber Apotheke**

08034 / 707 74 65

info@biberapotheke.de

www.biberapotheke.de

Rosenheimer Straße 21, 83098 Brannenburg

**Margareten Apotheke**

08034 / 28 80

info@margaretenapotheke.de

www.margaretenapotheke.de

Rosenheimer Straße 64, 83098 Brannenburg

### Fahrdienst

**Bürgermobil**

08034 / 43 83

www.csw-flintsbach.de/buergermobil

Fahrten nur in Flintsbach und Brannenburg

Für Personen über 67 Jahre und Schwerbehinderte (GdB >50%)

Telefonische Anmeldung am Vortag bis 12 Uhr, für Montag bereits am Freitag anmelden

Fahrtzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr und 14-16 Uhr

gegen  
Spende

Hilfsmittel-  
versorgung

### Sanitätshaus

**Sanitätshaus Estner**

08034 / 24 78

brannenburg@estner.net

www.estner.net

Rosenheimer Straße 53, 83098 Brannenburg

Orthopädietechnik, Rehathechnik, Sanitätsbedarf


Hier erhalten Sie Ihre Ausstattung für die Pflege zuhause, z.B. ein Pflegebett. Fragen Sie zunächst Ihren Hausarzt/ Ihre Hausärztin nach einer Verordnung!


## STATION 3 Organisation





### Stationäre Pflege


 **Anthojo Senioren-Wohnpark Brannenburg** 


 08034 / 707 60 00


 [brannenburg@anthojo.de](mailto:brannenburg@anthojo.de)


 [www.anthojo.de/pflege/senioren-wohnpark-brannenburg-2](http://www.anthojo.de/pflege/senioren-wohnpark-brannenburg-2)


 Inntalstraße 2, 83098 Brannenburg


 Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege


 **Seniorenheim St. Florian** 

 08034 / 42 25


 [info@st-florian-brannenburg.de](mailto:info@st-florian-brannenburg.de)


 [www.st-florian-brannenburg.de](http://www.st-florian-brannenburg.de)


 Rosenheimer Straße 103, 83098 Brannenburg


 Stationäre Pflege


 **Haus Inntal Seniorenbetreuung und Pflege** 

 08034 / 71 17


 [info@haus-inntal.de](mailto:info@haus-inntal.de)


 [www.haus-inntal.de](http://www.haus-inntal.de)


 Kirchenstraße 7, 83098 Brannenburg

 Stationäre Pflege


 **Brannburger Pflegehäusl** 

 08034 / 300 60

 [info@brannburger-pflegehaus.de](mailto:info@brannburger-pflegehaus.de)

 [www.brannburger-pflegehaus.de](http://www.brannburger-pflegehaus.de)

 Dorfstraße 16, 83098 Brannenburg

 Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege



Weitere Pflegeheime im Umkreis finden  
Sie unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de) oder  
[www.pflegefinder.bayern.de](http://www.pflegefinder.bayern.de)



## STATION 3 Organisation



**kompaktes  
Wissen zum  
Mitnehmen**



Noch nie über **Vorsorgevollmacht** oder **Patientenverfügung** nachgedacht?

Sprechen Sie das Thema bei **Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin** oder einem **Beratungsgespräch** an!

### *Der Pflegerucksack - Wichtiges für unterwegs*

Gut vorbereitet zu sein, erleichtert vieles im Pflegealltag. Im „Pflegerucksack“ oder **Pflegeordner** sollten alle wichtigen **Unterlagen griffbereit** sein – egal ob für Arzttermine, Pflegedienst oder im Notfall.

Dazu gehören:

- Pflegegradbescheid und aktuelle Schriftstücke der Pflegekasse
- Ansprechpartnerliste mit Kontaktdaten von Ärzten, Pflegediensten, Beratungsstellen und Angehörigen
- Medikamentenplan und wichtige Gesundheitsunterlagen
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notfallkontakte
- Verträge, Rechnungen und Nachweise zur Pflege oder Betreuung

Ein gut sortierter Pflegerucksack spart Zeit, gibt Sicherheit – und hilft, im entscheidenden Moment den Überblick zu behalten.

## STATION 3

# Organisation



“Ich habe mit der **Fachstelle für pflegende Angehörige** in Rosenheim Kontakt aufgenommen, da man dort auf Demenz spezialisiert ist. Am Telefon bekam ich viele Informationen und einige wertvolle Tipps für den Umgang mit meinem Mann. Bei der nächsten **Angehörigen-Schulung** möchte ich teilnehmen, um noch mehr über Demenz zu lernen und mich besser um meinen Mann kümmern zu können. Solange ich es noch schaffe, will ich die Pflege selbst übernehmen, aber eine Pflegefachperson vom **ambulanten Pflegedienst** bringt nun täglich die Medikamente. Ich denke auch darüber nach, mir doch etwas Unterstützung im Alltag zu suchen.”

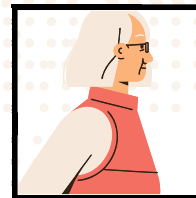
**Tipp:**  
monatlichen  
**Entlastungsbetrag** für  
Unterstützung im Alltag  
nutzen

**Tipp:**  
Einen **Pflegeordner**  
anlegen für  
Bescheide, Kontakte  
und wichtige Infos



**Tipp:**  
Eigene **Belastung**  
erkennen und ernst  
nehmen

“Ich habe mit dem **Hausarzt** meiner Mutter gesprochen, der mir empfahl, mich an den **Pflegestützpunkt** zu wenden. Dort erhielt ich eine umfassende und kostenlose Beratung nach §7a SGB XI, bei der mir verschiedene Möglichkeiten vorgestellt werden, wie die Versorgung meiner Mutter gestaltet werden kann. Den **Antrag auf einen Pflegegrad** reichte ich danach gleich bei der Pflegekasse ein. Den **ambulanten Pflegedienst** habe ich bereits beauftragt, die tägliche Körperpflege meiner Mutter zu übernehmen.”



“Ich erhalte bereits regelmäßige **Pflegeberatung** nach §37,3 SGB XI. Meine Fragen zu möglichen Entlastungsangeboten und wie ich die Pflege besser organisieren kann, konnte ich beim letzten Mal loswerden und habe viele hilfreiche Tipps bekommen. In den nächsten Ferien wird mein Sohn die **Ferienbetreuung im Haus Marini** ausprobieren.”



## Der steile Hang der Erschöpfung

Achten Sie darauf, wie es Ihnen geht.  
Sind Sie leicht reizbar?  
Erschöpft?  
Haben Sie Schlafprobleme?  
Vernachlässigen Sie Ihre Freunde und Hobbies?



**Vorsicht,  
Erschöpfung!**

Auch Ihre Gesundheit ist wichtig! Holen Sie sich Unterstützung und Entlastung, wenn Sie es brauchen.

*Denn es gilt:  
Nur wer sich um sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.*



**Machen Sie den Test!**

**Wie belastet bin ich tatsächlich?**

Testen Sie mit der Angehörigenampel von DigiDEM Bayern  
→ [www.test.digidem-bayern.de/angehoerigenampel](http://www.test.digidem-bayern.de/angehoerigenampel)

**Brauche ich Unterstützung?**

Machen Sie den Selbsttest im Pflegewiki des UK Augsburg  
→ <https://pflgewiki.uk-augsburg.de/pflegende-angehoerige>

**Tipp:**  
Sie dürfen Hilfe annehmen. Das ist kein Zeichen von Schwäche.

## STATION 4

# Entlastung



**Kurze Pause -  
große Wirkung**

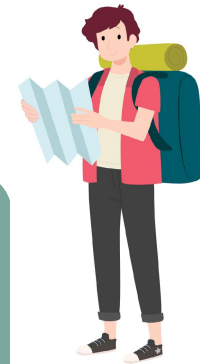
Ein guter Wegweiser zeigt nicht nur die Richtung, sondern macht auf mögliche Gefahren oder Herausforderungen aufmerksam.

**Vorausschauendes Handeln** bringt Sie weiter!

Sie haben die Pflege oder Unterstützung Ihres Angehörigen organisiert und sich eine Struktur für den Alltag geschaffen.

Jetzt ist Zeit, darüber nachzudenken, wie Sie **Entlastung durch Auszeiten und Erholung** bekommen.

*Eine kurze Pause kann  
Großes bewirken!*



*Die Pflege ist  
für mich keine  
Last!*

*Es ist doch  
selbstverständlich,  
dass ich mich  
kümmere...*

**Diese Gedanken  
kommen Ihnen  
bekannt vor?**

Es ehrt Sie, dass Sie Ihre Aufgabe so ernst nehmen. Aber denken Sie mal darüber nach: Wenn ein guter Freund oder eine enge Bekannte in der **gleichen Situation** wäre, was würden Sie ihr oder ihm **raten**?

# STATION 4



## Entlastung



**Entlastung bedeutet für mich, dass...**

... ich wieder regelmäßig zum Sport gehen kann.



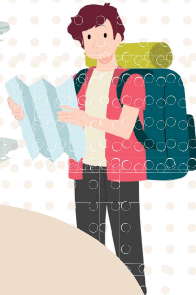
... ich lerne, besser mit der Krankheit meines Mannes umzugehen.



... Aufgaben wie z.B. die Körperpflege von anderen übernommen werden.



*Entlastung kann ganz unterschiedlich aussehen.*



**Was bedeutet Entlastung für Sie?**

---

---

---

Auf den folgenden Seiten finden Sie mögliche Angebote zur Entlastung. Was Ihnen hilft, entscheiden Sie!

## STATION 4


# Entlastung



## Kurzzeitige Übernahme der Pflege und Betreuung

### Kurzzeitpflege


Kurzzeitpflege kann sinnvoll sein, wenn Ihr Angehöriger **vorübergehend** oder **kurzfristig** größeren Pflegebedarf hat und die Versorgung zuhause nicht möglich ist

 z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt, bei plötzlicher Pflegebedürftigkeit zur Überbrückung bis zu einer dauerhaften Versorgung, bei aktueller Verschlechterung des Gesundheitszustands oder wenn Sie selbst als pflegende Person ausfallen  
(→ *Verhinderungspflege*)

Auch zum Kennenlernen einer stationären Einrichtung ist Kurzzeitpflege eine Möglichkeit!

### Verhinderungspflege und -betreuung

Verhinderungspflege kommt in Betracht, wenn Sie als pflegende Person vorübergehend ausfallen

 z.B. weil Sie in den Urlaub fahren, krank sind oder einen Termin haben

Verhinderungspflege kann **stundenweise** durch eine Pflegefachperson oder Betreuungskraft eines ambulanten Pflegedienstes oder **tageweise** in einer stationären Einrichtung erfolgen (→ *Kurzzeitpflege*)



Anbieter finden Sie bei Station 3 (S.16-19)

### Pflegezeit für Berufstätige

Wenn Sie **nicht oder nur weniger arbeiten können**, weil Sie sich um Ihren Angehörigen kümmern, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen (kurzzeitige) Pflegezeit oder Familienpflegezeit in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich hierzu beraten! (→ *Station 2: Erste Anlaufstellen*, S. 10-11)

## STATION 4

# Entlastung



## Sportangebote, Freizeitaktivitäten

Für Sie und/oder  
Ihren Angehörigen!

### Senioren-gymnastik

F B

- Diakoniehaus Brandenburg montags, 14:30 - 15:30 Uhr
- Pfarrheim Flintsbach montags 16:00 - 17:00 Uhr, im Wechsel mit Gedächtnistraining

### Nordic Walking, Einzelsport, Tandem

F

- Sportgruppe im Christlichen Sozialwerk (wechselndes Angebot), mittwochs, 14:00 - 17:00 Uhr
- Einzelsport / E-Tandemfahrt im Christlichen Sozialwerk nach Absprache

### Gedächtnistraining

F

- Christliches Sozialwerk / Tagespflege donnerstags, 10:00 - 13:00 Uhr
- Pfarrheim Flintsbach montags 14:30 - 16:00 Uhr, im Wechsel mit Seniorengymnastik

### Seniorencafé

F B

- Café Miteinander im Christlichen Sozialwerk dienstags und donnerstags, 14:00 - 16:30 Uhr
- Seniorennachmittag im Pfarrsaal Flintsbach 1x monatlich am Mittwoch, 14:00 Uhr
- Frühstück für Leib und Seele im Diakoniehaus Brandenburg 1x monatlich am Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

### Spieletreff

F B

- Diakoniehaus Brandenburg Jeden zweiten Dienstag im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr
- Christliches Sozialwerk donnerstags, 14:00 - 16:30 Uhr

### „Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen“ Seniorenkochen

F

- Christliches Sozialwerk / SeLA Jeden 1. Montag im Monat, ca. 10:00 - 14:00 Uhr mit Anmeldung

### Volkshochschule Brandenburg

B

- verschiedene Sport- und Freizeitangebote

Infos unter:  
[www.vhs-rosenheim-inntal.de/vhs-brannenburg](http://www.vhs-rosenheim-inntal.de/vhs-brannenburg)



### Anmeldung

Alle Aktivitäten des  
Christlichen Sozialwerks:  
08034 / 43 83

Frühstück für Leib und Seele  
im Diakoniehaus Brandenburg:  
08034 / 45 36

Volkshochschule (VHS):  
08034 / 38 68  
[info@vhs-brannenburg.de](mailto:info@vhs-brannenburg.de)

## STATION 4

# Entlastung





## Erholung und Urlaub


### Urlaub mit und ohne Ihre(n) Angehörige(n)

### Ferien-/Urlaubsbetreuung


#### Auszeit-Wochenende - Mütter für Mütter


 Auszeit-Wochenende für Mütter von Kindern mit Behinderung und schweren Krankheiten

 [www.muetter-fuer-muetter.net/auszeittage-fuer-mamas](http://www.muetter-fuer-muetter.net/auszeittage-fuer-mamas)

 Chiemsee

#### Urlaubsreisen, Pflegehotels

 z.B. Reisemaulwurf, Deutsche Alzheimer Gesellschaft


 [www.reisemaulwurf.de](http://www.reisemaulwurf.de)  
[www.deutsche-alzheimer.de/angebote-zur-unterstuetzung/entlastungsangebote](http://www.deutsche-alzheimer.de/angebote-zur-unterstuetzung/entlastungsangebote)

 verschiedene Orte


#### TnT Pflege - Haus Marini

**B**

 08034 / 97 77 00 0

 [info@hausmarini.de](mailto:info@hausmarini.de)

 [www.tnt-pflege.de/kurzzeitpflege](http://www.tnt-pflege.de/kurzzeitpflege)  
[www.hausmarini.de](http://www.hausmarini.de)

 Biberstraße 30, 83098 Brannenburg

 Kurzzeitpflege, Ferienbetreuung, Tagespflege


für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung


## Pflegeübungszentrum


#### Caritas PflegeÜbungszentrum

 09776 / 81 17 22


 [info@pflegeuebungszentrum.de](mailto:info@pflegeuebungszentrum.de)


 [www.pflege-uebungs-zentrum.de](http://www.pflege-uebungs-zentrum.de)

 Lohweg 4, 97638 Mellrichstadt

 Probewohnen für Pflegebedürftige mit Ihrem Angehörigen in barrierefreien Apartments, um den Pflege-Alltag zu üben (mit Coaching)

#### Inklusive Freizeitangebote

 z.B. VdK, Kunterbunt-Reisen

 [www.bayern.vdk.de/angebote/leben-mit-behinderung/inklusive-freizeiten](http://www.bayern.vdk.de/angebote/leben-mit-behinderung/inklusive-freizeiten)  
[www.kunterbunt-reisen.de](http://www.kunterbunt-reisen.de)

 verschiedene Orte

Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

## STATION 5

# Unterstützung



### Ein Netzwerk aufbauen

Praktische Unterstützung ist ein wichtiger Aspekt, der Entlastung schafft. Hierzu haben Sie bereits viele Informationen und Anlaufstellen an den vorherigen Stationen erhalten.

Darüber hinaus ist es gut, sich ein **Netzwerk von Vertrauenspersonen** aufzubauen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten und für Sie da sind, wenn Sie es brauchen.

Manchmal möchte man einfach **mit jemandem sprechen**, der oder die die Situation versteht und nicht verurteilt.

Manchmal braucht man **Ablenkung** von den Anstrengungen des Pflegealltags und der ständigen Verantwortung.

*Sie müssen den Weg nicht allein gehen.*

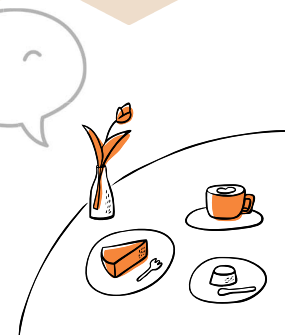


**Tipp:**  
Tauschen Sie sich mit jemandem aus, der die Situation aus erster Hand kennt.

**NEU**

Beratung durch **ehemalige** und **erfahrene pflegende Angehörige** - kostenlos und unverbindlich!

Anfragen an das  
Christliche Sozialwerk:  
08034 / 43 83





# STATION 5 Unterstützung



## Sorgenetzwerk

### Sie wandern (noch) alleine auf Ihrem Pflegepfad?

Auf einer Bergwanderung empfiehlt es sich, zusammen zu gehen. Damit man sich auf schwierigem Gelände gegenseitig stützen kann. Damit jemand im Notfall Hilfe holen kann. Um den richtigen Weg gemeinsam im Blick zu behalten. Weil die Gemeinschaft Freude macht und Anstrengungen leichter werden lässt.

Überlegen Sie sich:

**Wer sind die Personen, die Sie unterwegs begleiten können?**



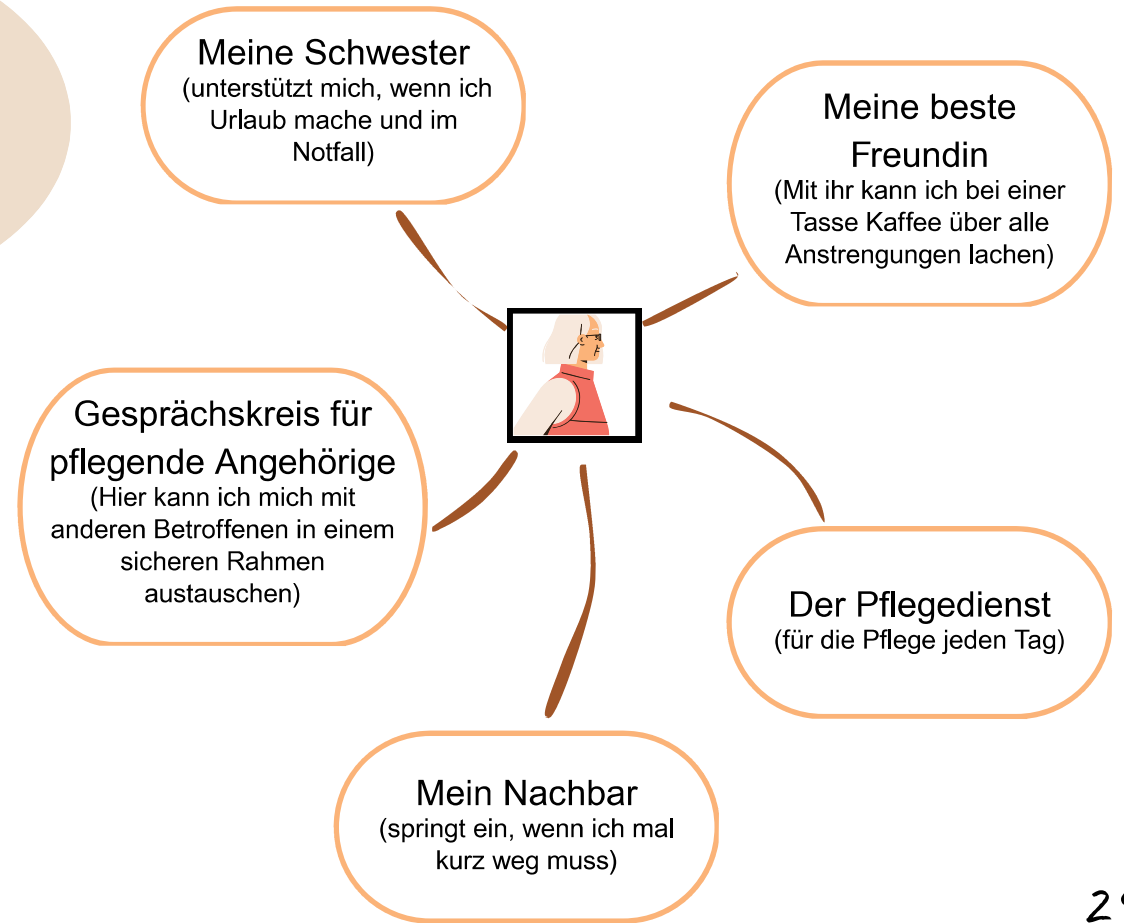
---

---

---

---

---



# STATION 5 Unterstützung



## Austausch und Gesprächsangebote

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Christliches Sozialwerk Degerndorf-Brandenburg-Flintsbach e.V.**

Einmal im Monat am **Mittwoch Vormittag** im Café des Mehrgenerationenhauses Flintsbach  
Termine siehe [www.csw-flintsbach.de/pflegeberatung](http://www.csw-flintsbach.de/pflegeberatung)  
Anmeldung unter 08034 / 43 83

**Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige Rosenheim**

Einmal im Monat am **Montag Nachmittag** im Caritas Zentrum (Reichenbachstraße 5, 83022 Rosenheim)  
Termine und Anmeldung unter 08031 / 20 37 23 oder [fachstelle-ro@caritasmuenchen.org](mailto:fachstelle-ro@caritasmuenchen.org)

**Wir pflegen! - Digitale Selbsthilfe**

Online Erfahrungen austauschen und Unterstützung finden  
 [www.wir-pflegen.net/pflegende-angehoerige/veranstaltungen-digitale-selbsthilfe](http://www.wir-pflegen.net/pflegende-angehoerige/veranstaltungen-digitale-selbsthilfe)

Spezielle Angebote z.B. für pflegende Eltern, Young Carers oder Angehörige von Demenzkranken

### Selbsthilfegruppen

**Familiencoach Pflege**

Online-Selbsthilfe-Programm der AOK, um den Pflegealltag besser zu bewältigen  
 [www.pflege.aok.de](http://www.pflege.aok.de)

**Pflegende Angehörige e.V.**

Verein mit Aktivitäten und (Online-) Austauschmöglichkeiten für pflegende Angehörige  
 [www.pflegende-angehoerige-ev.de](http://www.pflegende-angehoerige-ev.de)

### Stammtische

**PAsst Stammtisch für pflegende Angehörige**

Jeden letzten **Dienstag Nachmittag** im Monat im Café des Anthojo Senioren-Wohnparks (Inntalstraße 2, 83098 Brandenburg). Weitere Infos beim Christlichen Sozialwerk

**VdK Stammtisch**

Einmal im Monat am **Samstag Nachmittag** in wechselnden Gaststätten und wechselnden Themen, offen für alle!  
Infos in den Lokalzeitungen oder beim Ortsvorstand Herr Müller ([manfred-a.-mueller@gmx.info](mailto:manfred-a.-mueller@gmx.info), 0174 2375739)



Auch die Seniorenbeauftragten stehen mit Rat und Tat zur Seite!

Monika Jakobi  
Tel.: 08034 / 24 93



### Freizeitangebote

Schauen Sie mal bei Station 4 unter Sportangebote/ Freizeitaktivitäten (S. 26) vorbei!

## STATION 5 Unterstützung



### Hilfe in Krisen



In der Regel werden die Kosten mit einer ärztlichen Verordnung getragen

**Jakobus Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung Rosenheim**

08031 / 35 79 90 1

[info@jakobus-sapv-rosenheim.de](mailto:info@jakobus-sapv-rosenheim.de)

[www.jakobus-sapv-rosenheim.de](http://www.jakobus-sapv-rosenheim.de)

Innaustraße 11, 83026 Rosenheim

Palliativmedizinische Therapie und Palliativpflege (z.B. Schmerztherapie), psychosoziale Begleitung

für PatientInnen mit weit fortgeschrittenen und fortschreitenden Erkrankungen

**Pflegen und Leben**

[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

Psychologische Online-Beratung, anonym & kostenfrei

**Trostinsel Brandenburg**

Offene Trauergruppe: Austausch mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, professionelle Begleitung

Jeder 1. Mittwoch im Monat, 10 - 11:30 Uhr

Anmeldung unter 08034 / 43 83

Kath. Pfarrheim, Kirchenstraße 26, 83098 Brandenburg

**Pausentaste**

[www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)

Angebote für **Kinder und Jugendliche**, die sich um ihre Familienangehörige kümmern

### Vernetzung für Young Carers\*

**Die Demenz Buddies**

[www.desideria.org/angebote-fuer-angehoerige/die-demenz-buddies](http://www.desideria.org/angebote-fuer-angehoerige/die-demenz-buddies)

Austausch und Vernetzung für **Jugendliche und junge Erwachsene** zwischen 16 und 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten

**Young Carer Coach**

[www.youngcarercoach.de](http://www.youngcarercoach.de) [youngcarercoach](https://www.instagram.com/youngcarercoach)

Nachrichten- und Vernetzungsplattform für **junge Menschen**, die sich um kranke oder pflegebedürftige Angehörige kümmern

**Kraft-Copilot**

[www.kraft-copilot.de](http://www.kraft-copilot.de)

Interaktive Lern- und Vernetzungsplattform speziell für **junge Erwachsene**, die sich um nahestehende Personen kümmern

*\*Young Carers sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die sich in ihrer Familie regelmäßig um kranke und hilfsbedürftige Angehörige kümmern*

## STATION 6

# Blick in die Zukunft

Pflege meistern  
- mit Herz und  
Weitblick

Sie haben schon vieles geschafft – mit Geduld, Stärke und Herz. Hoffentlich blicken Sie nun mit Zuversicht in die Zukunft.

Dieser Wegweiser endet hier, aber Ihr Pflegepfad geht weiter.

Bleiben Sie neugierig, offen für Unterstützung und im Austausch mit anderen.

Denn niemand muss diesen Weg allein gehen – gemeinsam wird Pflege leichter, verständlicher und menschlicher.

*Pflege ist kein Sprint, sondern ein Weg, den man mit Herz und Weitblick geht.*

*Pflegende Angehörige  
leisten Tag für Tag  
Unglaubliches – Sie sind  
ein unverzichtbarer Teil  
unserer Gemeinden*

# Anhang - Weitere Kontaktdaten

## Hausärztinnen und Hausärzte

### Flintsbach

Dr. Bonke & Dr. Bonke	Lindenweg 4	Tel. 08034 / 45 94
Dr. Dachauer	Kufsteiner Straße 19	Tel. 08034 / 81 83

### Brannenburg

Dr. Grübler	Rosenheimer Straße 23	Tel. 08034 / 35 46
Dr. Kroder und Kollegen	Rosenheimer Straße 29	Tel. 08034 / 42 22
Dr. Winkelmann & Dr. Bolland	Rosenheimer Straße 23	Tel. 08034 / 82 22
Kinderarztpraxis Brannenburg	Rosenheimer Straße 23	Tel. 08034 / 35 77

## Soziale Dienste

<b>Caritas Rosenheim:</b> Sozialberatung	Reichenbachstraße 5, 83022 Rosenheim	Tel. 08031 / 20 37 20
<b>Diakonie Rosenheim:</b> Allgemeine Sozialberatung  Beratung rund ums Alter	Klepperstraße 18, 83026 Rosenheim	Tel. 08031 / 23 51 14 3 oder 08031 / 23 51 14 4  Tel. 08031 / 23 51 14 3
<b>Bayerisches Rotes Kreuz (BRK):</b> Soziale Dienste	Tegernseestraße 5, 83022 Rosenheim	Tel. 08031 / 30 19 69

# Anhang - Weitere Kontaktdaten

## Physiotherapie

### Brannenburg

3P Peak Performance Physiotherapy	Inntalstraße 33	Tel. 08034 / 90 98 29 0
Bichler Physiotherapie	Rosenheimer Straße 24	Tel. 08034 / 70 88 21 4
Holger Buheitel Privatpraxis für Physiotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur	Bahnhofstraße 68	Tel. 08034 / 70 56 81 4
Osteopathie Demut & Weishaupt	Rosenheimer Straße 23a	Tel. 08034 / 90 97 28 9
Physiotherapie Martin Jobst	Rosenheimer Straße 51	Tel. 08034 / 70 88 67 1
Praxis für Osteopathie Eva- Maria Schäfer	Kirchenstraße 25	Tel. 08034 / 70 87 63
Private Physiotherapie Juliana Linder	Milbinger Straße 45	Tel. 08034 / 70 81 86 3
Therapiezentrum Reuter	Wendelstein- straße 1	Tel. 08034 / 30 94 30

### Flintsbach

Bernhard Denk Physiotherapie	Am Wasserfall 3	Tel. 08034 / 77 27
Die Physiopraxis - Andrea Feigl	Riedstraße 16a	Tel. 08034 / 70 85 07 0
Physikalische Therapie Flintsbach Heinrich Knuth	Hochriesstraße 1	Tel. 08034 / 30 93 99

## Logotherapie

### Flintsbach

Sprachwerkstatt-Inntal	Kufsteiner Straße 7	Tel. 08034 / 70 80 71 8
------------------------	------------------------	----------------------------

### Brannenburg

Logopädiepraxis Ildiko Regehr	Georg-Tanner- Straße 6	Tel. 08034 / 90 96 56
Praxis für Logopädie Thomas Fredriksdotter	Degerndorfer Str. 1	Tel. 08034 / 90 88 66 1

## Ergo- therapie

### Brannenburg

Praxis Sabine Stephan
Kerschelweg 16
Tel. 08034 / 70 56 91 0

# Anhang - Weitere (Online-) Angebote

## Demenz im Fokus



Empfehlenswert: Der „Demenz Podcast“ –  
[www.demenz-podcast.de](http://www.demenz-podcast.de)

Demenz-Wegweiser von Pro Senioren Rosenheim  
[www.pro-senioren-rosenheim.com](http://www.pro-senioren-rosenheim.com) → Info → Demenzwegweiser



Desideria Angehörigenseminare  
10 Online-Termine / Kostenfrei, mit Anmeldung  
[www.desideria.org](http://www.desideria.org) → Angebote für Angehörige → Angehörigenseminare

Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern  
Auf der Angebotslandkarte finden Sie Anlaufstellen für demenzspezifische Angebote  
[www.demenz-pflege-bayern.de](http://www.demenz-pflege-bayern.de) → Angebotslandkarte

DigiDEM Bayern Online-Pflegekurs und Webinare  
[www.digidem-bayern.de](http://www.digidem-bayern.de) → Digitale Angebote → Pflegende Angehörige

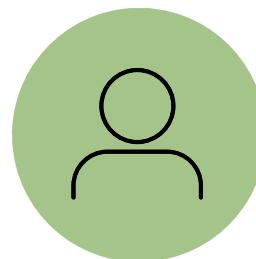
Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.  
Verschiedene Veranstaltungen und Schulungen  
[www.alzheimer-suedostbayern.de](http://www.alzheimer-suedostbayern.de)

Version 1.3  
Stand Januar 2026

HERAUSGEBER:  
Christliches Sozialwerk Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V.  
Oberfeldweg 5, 83126 Flintsbach a. Inn  
Telefon: 08034 / 43 83  
pdl@pflegefueralle.de

Die Unterstützungslandkarte ist im Rahmen von Projekt PASst II entstanden, einem Kooperationsprojekt des Christlichen Sozialwerks Degerndorf-Brannenburg-Flintsbach e.V. und der Technischen Hochschule Rosenheim, gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Weitere Informationen unter [www.csw-flintsbach.de/passt-II](http://www.csw-flintsbach.de/passt-II)

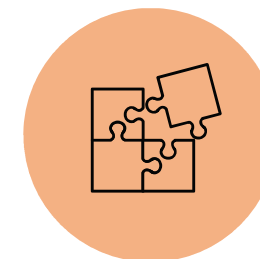
# PAsst



Persönlich



Unterstützend



Verbindend

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V

