

## Wer wir sind:

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die ehrenamtlich tätig sind.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, uns für pflegende Angehörige und ebenso für ältere Menschen und deren Nöte in persönlichen Lebensfragen einzusetzen. Dieses tun wir durch Gespräche am Telefon.



## Unsere Stärken sind:

- Zeit für die Anliegen der Anrufenden zu haben
- die Möglichkeit der langfristigen Begleitung
- die Unabhängigkeit der Beratung
- Anonymität (falls gewünscht)

Wir hören mit offenem Ohr und Herzen zu. Wir begleiten auf Wunsch durch regelmäßige Gespräche und beraten die Anrufenden zu Fragen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen, erarbeiten mit ihnen gemeinsam Lösungswege und nennen bei Bedarf weiterführende Hilfen. Einfühlsam und empathisch stehen wir den Anrufern\* innen zur Seite.



## Die Help-Line ist ein Angebot der DIKS

DIKS – Demenz Informations- und Koordinationsstelle e.V.  
Mehr Informationen zur DIKS unter [www.diks-bremen.de](http://www.diks-bremen.de)

Die Help-Liner sind Menschen, die sich ehrenamtlich für die Sorgen und Nöte von älteren Menschen und pflegenden Angehörigen einsetzen.  
Rufen Sie uns an, wenn auch Sie sich ehrenamtlich bei der Help-Line engagieren möchten.

Gefördert von: **Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport**  **Freie Hansestadt Bremen**

## Sie können die Arbeit der Help-Line auch mit Ihrer Spende unterstützen.

### Spendenkonto:

DIKS e.V.  
Sparkasse Bremen  
IBAN: DE42 2905 0101 0082 2223 99  
BIC: SBREDE22XXX

Bitte geben Sie dabei den Verwendungszweck „Helpline-Dankeschön“ an.  
Als gemeinnütziger Verein kann die DIKS Spendenbescheinigungen ausstellen. Bitte sprechen Sie uns an.

**Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten sehr ernst. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage.**

## Kraft schöpfen und neue Wege finden



Das Telefon  
für pflegende  
Angehörige  
und  
ältere Menschen

**Montag - Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr**

**Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr**

**(04 21) 98 99 52 80**

## Wir sind Gesprächspartner für ältere Menschen

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ Dieses Zitat wird Mae West oder auch Bette Davis zugeschrieben. Älter zu werden kann etwas sehr Schönes sein und bedeutet nicht per se eine schwierige Lebenssituation. Aber manchmal wünscht man sich vielleicht jemanden, mit dem man regelmäßig klönen kann, der einen fragt „Wie geht es Ihnen heute“ oder der einem Tipps geben kann, wo es in Bremen Angebote für ältere Menschen gibt.

*„Mal in Ruhe mit jemandem sprechen können, der zuhört und einen versteht, das hat mir gut getan und mir Kraft für den weiteren Alltag gegeben.“*

Aussage einer Anruferin

## Wir sind Gesprächspartner für pflegende Angehörige

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist eine große Herausforderung. Neben den vielfältigen Gefühlen, die dabei entstehen können wie zum Beispiel Trauer, Wut, Angst und Mitgefühl, sind es auch meist die ganz einfachen Alltagsprobleme, die pflegende Angehörige in der Situation belasten. Da braucht man jemandem, der einem nicht nur „gute Ratschläge“ gibt, sondern der einem zuhört, einen bestätigt und mit dem man gemeinsam alltagstaugliche Lösungen finden kann.

*„Ich danke Ihnen, dass Sie ein Stück meines Weges gemeinsam mit mir gegangen sind. Es tut einfach gut, wenn einer da ist, der einmal die Last mitträgt.“*

Aussage eines Anrufers

## Unsere Überzeugung ist, dass Gespräche viel bewirken können!

Unser Angebot der Beratung und Begleitung ist kostenlos. Es entstehen keine weiteren Kosten außer den normalen Telefongebühren. Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten sehr ernst. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage.



**Telefon (04 21) 98 99 52 80**

**Montag - Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr**

**Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr**

**[info@helpline-bremen.de](mailto:info@helpline-bremen.de)**

**[www.helpline-bremen.de](http://www.helpline-bremen.de)**

## Wir sind für Sie da ...

... wenn Sie jemanden suchen, mit dem Sie sich regelmäßig am Telefon unterhalten und austauschen können.

... wenn Sie in Ruhe über belastende Situationen sprechen möchten, die aufgrund von Pflege, Alter oder demenziellen Erkrankungen entstehen.

... wenn Sie gemeinsam mit uns Lösungswege suchen möchten, um Situationen zu verändern.



*„Ich wusste einfach nicht mehr weiter. Jetzt habe ich mit Ihnen zusammen einen Weg gefunden, besser mit der Situation umzugehen und mir Hilfe zu organisieren.“*

Aussage einer Anruferin