

Christine Marek

Witzelsberggasse 15/6  
A-1150 Wien  
Tel. +43 664 813 18 54  
christine.marek@cm-consult.at  
www.cm-consult.at

## Wenn plötzlich alles anders ist... Teil 2

### *Tipps für pflegende Angehörige und Senior/innen während der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen*

Liebe (pflegende) Angehörige,

Die aktuelle Situation und die nun doch schon lange Dauer fordert besonders Angehörigen von pflegebedürftigen Menschen sehr viel ab. Auch für Senior/innen, die alleine zuhause sind, ist das eine besondere Herausforderung – unterschiedliche Organisationen bieten hier Tipps und Infos.

Nachfolgend finden Sie wieder weitere Tipps und Anlaufstellen – von kreativen, unterhaltsamen und lehrreichen Angeboten über Beratung und konkrete Hilfestellungen in dieser besonderen und schwierigen Situation.

Herzlichst,  
Christine Marek

*PS: Danke an die Vereinbarkeitsbeauftragte der TU Wien für weitere Tipps und Infos!*

### **Tipps und Angebote für Senior/innen und pflegende Angehörige:**

**Österreichisches Seniorenbund** [www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit rund um die Themen Einsamkeit, gesund bleiben, Tipps für Zuhause, Fitness fürs Gehirn uvm.

**Österreichischer Pensionistenverband** [pvoe.at](http://pvoe.at)

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit u.a. mit Fitness Tipps und Anlaufstellen bei Fragen

**Seniorenweb** - Plattform bzw. Portal für Senior/innen; zahlreiche Tipps für geistige und körperliche Fitness, Kommunikation, virtueller Stammtisch, Filmen, Hörspielen, Musik uvm.

**„füreinand“-Community für Mitmenschlichkeit und gegen Einsamkeit** - Initiative von Caritas und Krone für Privatpersonen, die miteinander plaudern möchten, sich zuhören und am Telefon Zeit miteinander zu verbringen. Täglich zwischen 12 und 20 Uhr.

**PFLEGE DAHEIM facebook** Plattform für PatientInnen und pflegende Angehörige zuhause

Linksammlung der **Vereinbarkeitsbeauftragten der TU Wien** mit zahlreichen Infos und Tipps:  
[www.tuwien.at](http://www.tuwien.at)

### **Geistige Fitness und Gedächtnistrainings:**

[Demenzstrategie - Gut leben mit Demenz](#) - Informationen und Tipps zu Demenz und Corona

[Seniorenratgeber](#) – Gehirnjogging und Gedächtnistraining für Senior/innen

[Singliesel](#) – Gedächtnistrainings und Tipps für Senior/innen und Menschen mit Demenz

[Mal alt werden](#) – zahlreiche Tipps und Übungen für Gedächtnistrainings

### **Anlaufstellen und Hotlines für Beratung und Hilfe:**

[www.rat-im-netz.at](http://www.rat-im-netz.at) Psychologische Hilfe für Senior/innen

[Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog/innen](#) Tel. 01/504 8000 (Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr)

[Telefonseelsorge](#) – Hotline 142

### **Tipp für Angehörige von Demenzerkrankten:**

[Zeitreise digital der Caritas Pflege](#) – Demenz Cafés bzw. Café Zeitreise; regelmäßiges Gesprächsangebot bzw. Austausch

### **Hilfreiche Tipps, wenn Ängste hochkommen:**

[Psychotherapie Helpline](#) des Wiener Landesverbands für Psychotherapie – Tel. 0720/12 00 12 (tägl. 8 – 22 Uhr) bietet kostenfreie Krisengespräche

[www.harnoncourt-coaching.com](http://www.harnoncourt-coaching.com) Marguerite Harnoncourt (Lebens- und Sozialberaterin/ Coach)  
Tipps für mehr Mut und Zuversicht in Zeiten der Krise. Download eines kostenlosen E-Booklets, hilfreiche Blogbeiträge, wöchentlicher Podcast „ALOHA – Anders leben ohne Angst“