

Inhalt

[Internetseiten zum Thema Einsamkeit](#)

[Internetseiten zum Thema Selbsthilfe](#)

Internetseiten zum Thema Einsamkeit

Hier finden Sie eine Auswahl an Internetseiten mit Hintergrundinformationen, aber auch konkrete Hilfen wie Datenbanken.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die Bundesregierung stellt auf den Internetseiten des **Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ)** [\[externer Link\]](#) ihre Aktivitäten zum Thema Einsamkeit vor.

So ist dort beispielsweise ihre Broschüre zur **Einsamkeitsstrategie** [\[externer Link\]](#) zu finden. Hintergrundwissen, Informationen zu Modellprojekten und Berichte von Betroffenen sind dort genauso aufgeführt wie aktuelle Nachrichten und verschiedene Medien.

Die Ergebnisse einer langfristigen Studie zur Entwicklung der Einsamkeit in Deutschland seit 1992 werden im **Einsamkeitsbarometer** [\[externer Link\]](#) beschrieben.

Kompetenznetzwerk Einsamkeit

Das **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)** [\[externer Link\]](#) beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit. Das Netzwerk verbindet Akteure aus Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Politik, um Lösungen zur aktiven Bekämpfung und Vorbeugung von Einsamkeit zu finden.

Sie finden dort auch unterschiedlichste **Angebote für Betroffene [externer Link]**. Eine Angebotslandkarte bietet einen Überblick über die vielen Möglichkeiten für Gespräche und Gemeinschaft. Nutzen Sie die Suchfunktion, um Angebote in Ihrer Region zu entdecken. Die Suche erfolgt über Postleitzahl oder Ort, mit Filteroptionen für telefonische, digitale und analoge Angebote sowie Altersgruppen.

Landesregierung NRW

Unter dem Motto „**DU + WIR = EINS**“ stellt sich das Land Nordrhein-Westfalen der Einsamkeit entgegen.

Der Internetauftritt der **Landesregierung [externer Link]** beinhaltet insbesondere eine stetig wachsende **Angebotsdatenbank**, Hintergrundinformationen und aktuelle Meldungen.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW

Die **Themenseite Einsamkeit der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** liefert hilfreiche Informationen und Veranstaltungen zum Thema.

Sie finden hier regionale Veranstaltungen mit Fokus auf Einsamkeit sowie eine Broschüre, die wissenswerte Informationen zum Thema Einsamkeit für Interessierte und Multiplikator:innen beinhaltet.

Unfallkasse NRW

Die **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen** ist sozusagen die „Berufsgenossenschaft für pflegende Angehörige in NRW“. Daher stellt sie auf verschiedenen Portalen Informationen zur deren Entlastung und Gesunderhaltung zur Verfügung.

Auf dem Portal **Zu Hause pflegen [externer Link]** werden unter anderem **Wege aus der Einsamkeit [externer Link]** aufgezeigt.

Es gibt zudem noch ein Portal zum **Sicheren Pflegen zu Hause [externer Link]** sowie ein **Portal für Multiplikator:innen [externer Link]**.

Zentrum für Qualitätssicherung in der Pflege (ZQP)

Das **Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) [externer Link]** gibt auf seiner Internetseite Tipps, wie ältere und pflegebedürftige Menschen unterstützt werden können, um sozialer Isolation und Einsamkeitsgefühlen entgegenzuwirken.

Das Angebot richtet sich insbesondere auch an pflegende Angehörige.

Internetseiten zum Thema Selbsthilfe

Auch hier finden Sie eine Auswahl von Internetseiten mit konkreten Hilfen wie Datenbanken und Ansprechpartner:innen, aber auch viele Hintergrundinformationen.

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS)

In NRW gibt es ein landesweites Netzwerk von **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS)** [\[externer Link\]](#). Die örtlichen Kontaktbüros informieren rund um das Thema Pflegeselbsthilfe und vermitteln sowie begleiten bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Die **Fach- und Koordinierungsstelle des Landesnetzes Pflegeselbsthilfe NRW** [\[externer Link\]](#) in Trägerschaft des Kuratoriums Deutsche Altershilfe ist zentraler Ansprechpartner für alle Fragen zur Pflegeselbsthilfe in NRW.

Sie finden die Adressen der KoPS auch in unserer **Datenbank**.

Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON)

Die **Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON)** [\[externer Link\]](#) ist seit 1990 die träger- und themenübergreifend tätige Koordinierungsstelle für die Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen.

Zu ihren Aufgaben gehört unter anderem die Vermittlung zu Selbsthilfe-Kontaktstellen und landesweiten Selbsthilfeverbänden.

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW (LAS NRW)

Die **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW (LAS NRW)** [\[externer Link\]](#) ist bereits seit langer Zeit das Sprachrohr für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Auf ihrer Internetseite informiert die LAS unter anderem über Veranstaltungen, stellt Informationsmaterial zur Verfügung und berichtet über Projekte.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS)

Die **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)** [\[externer Link\]](#) bietet Information und Aufklärung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe an.

Sie stellt insbesondere Fachinformationen und Broschüren zur Verfügung zu vielen Themen der Selbsthilfe wie zum Beispiel „Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz“, „Junge Selbsthilfe“ oder „Selbsthilfe für Migrant:innen“.

Darüber hinaus können Ratsuchende über die **Datenbanksuche** [\[externer Link\]](#) Adressen zu unterschiedlichsten Selbsthilfethemen in ganz Deutschland suchen.

Selbsthilfenetz NRW

Auf der Internetseite des **Selbsthilfenetz NRW** [\[externer Link\]](#) können über 8.000 Selbsthilfe-Gruppen in NRW gefunden werden.

Darüber hinaus stellt die Internetseite insbesondere noch Broschüren und Podcasts z.B. zu kultursensiblen Selbsthilfe zur Verfügung.

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de