Neue Website für betreuende Angehörige in Graubünden

Ob die Betreuung der pflegebedürftigen Eltern, die Pflege des Partners oder die Fürsorge für ein schwerkrankes Kind: Mehr als die Hälfte aller Bündnerinnen und Bündner setzen sich im Laufe ihres Lebens mit der Pflege oder Betreuung von Angehörigen auseinander. Damit sie sich besser über Unterstützungsmöglichkeiten informieren können, lanciert der Kanton Graubünden eine neue Informationsplattform: www.angehoerige-betreuen.gr.ch

Die Plattform richtet sich an Angehörige von pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen in allen Lebensphasen sowie an deren Arbeitgebende. Angehörige finden Informationen über vorhandene personelle Entlastungs- oder finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch Tipps für die Vereinbarkeit mit der Erwerbstätigkeit. Arbeitgebende können sich über ihre Rechte und Pflichten informieren und erhalten Ideen dafür, wie sie Arbeitnehmende in schwierigen Situationen unterstützen können. Ein wichtiger Baustein der Plattform ist das umfassende Online-Verzeichnis «find-help GR». Hilfesuchende finden schnell und einfach Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen Gesundheit und Soziales sowie zuständige Stellen im Kanton Graubünden. Die Stichworteingabe und die Einschränkung nach Wohnort ermöglichen es, Angebote gezielt nach Zugänglichkeit zu suchen. «find-help GR» richtet sich sowohl an Betroffene als auch Angehörige und Interessierte. Die individuelle Trefferliste oder eine Auswahl davon kann ausgedruckt oder per Link versandt werden.

Der Kanton Graubünden erhofft sich, die betreuenden und pflegenden Angehörigen in ihrer unbezahlbaren und wertvollen Arbeit zu unterstützen. Er plant weitere Massnahmen zur Verbesserung der Rahmenbedingungen, welche ausserdem als Schwerpunkt im Regierungsprogramm 2021–2024 aufgenommen wurden.

Christiane Eggert
Projektleiterin Gesundheitsförderung und Prävention
Gesundheitsamt Graubünden

find-help.gr.ch
schnell und einfach
Beratungs- und Unterstützungsangebote finden

Nova website per confamigliars che tgiran en il Grischun
Per che confamigliars che assistan e tgiran sajan infurmads meglier, lantscha il chantun Grischun ina nova website. La plattaforma online sa drizza a confamigliars dad umans che dovran assistenza u tgira in tut las fasas da la vita, ma era a lur patruns e patrunas. Confamigliars chattan infurmaziuns davart pussaivladads d'assistenza u da sustegn finanzial, ma era tips per la cumpatibilitad cun l'activitad da gudogn. Patruns e patrunas pon s'infurmar davart ils dretgs e duairs e survegnan ideas per pudair sustegnair lavurants en situaziuns difficilas. In element impurtant da la plattaforma è il register online detaglià «find-help GR». Persunas en tschertga d'agid chattan qua spert pussaivladads da cussegliaziun e da sustegn en ils champs sanadad e fatgs socials sco era las instituziuns responsablas en il Grischun. Il chantun planisescha ulteriuras mesiras per meglierar las cundiziuns generalas ch'ên ultra da quai accents en il program da la regenza 2021-2024.

Nuovo sito web per familiari curanti nei Grigioni
Per informare meglio i familiari che prestano cura e assistenza, il Cantone dei Grigioni lancia un nuovo sito web. La piattaforma si rivolge sia ai familiari delle persone bisognose di cure e assistenza in tutte le fasi della loro vita che ai loro datori di lavoro. I familiari troveranno non solo informazioni per alleviare l'onere dell'assistenza o del sostegno finanziario ma anche consigli su come conciliare le mansioni di cura con la vita professionale. I datori di lavoro possono informarsi sui loro diritti e doveri e trovare idee e suggerimenti su come sostenere i dipendenti in situazioni difficili. Un elemento importante della piattaforma è l'indice completo delle voci online «find-help GR». Qui le persone in cerca di aiuto possono trovare rapidamente e facilmente servizi di consulenza e di supporto in materia di salute e di assistenza sociale e i relativi uffici preposti nei Grigioni. Il Cantone sta pianificando ulteriori misure per migliorare le condizioni-quadro, che sono state inserite in via prioritaria anche nel programma di governo 2021-2024.

Wer bietet was?

Schnell finden, wonach man sucht – dazu dient die Farblegende.
Hier sind die wichtigsten Hilfestellungen abgebildet:

- **Pflege/Betreuung** für betroffene Person
- **Entlastung** der Angehörigen
- **Finanzierung** Orientierung oder Direkthilfe
- **Rechtliches** zur Orientierung und im Konflikt
- **Freizeitgestaltung** Soziale Kontaktpflege
- **Gesundheit** erhalten, stärken, ansprechen
- **Information** mehr Sicherheit durch Wissen

Anlaufstellen für betreuende Angehörige

Aids-Hilfe Graubünden
Beratung und Unterstützung für Menschen mit HIV und ihnen Nahestehende
Geschäftsstelle
Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
081 252 49 00, www.aidshilfe-gr.ch

Beratungsstelle Alter und Pflege Oberengadin
Beratung, Vermittlung und Vernetzung für ältere Menschen, Pflegebedürftige und Angehörige
Geschäftsstelle
Via Nuova 3, 7503 Samedan
081 850 10 50, www.alterundpflege.ch

Alzheimer Graubünden
Fachberatung und Unterstützung für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörige
Geschäftsstelle
Poststrasse 9, 7000 Chur
081 253 91 40
www.alz.ch/gr
Beratungsstellen
Davos, 079 355 85 53
Disentis, 079 811 33 10
Engadin, 079 193 00 71
Moesano, 079 295 89 65
Landquart/Herrschaft/Prättigau, 079 948 49 90
Mittelbünden/Surselva, 079 154 73 62
Thusis, 079 136 05 12
Valposchiavo, 079 348 74 29

aphasie suisse
Beratung für Angehörige, Betroffene und Institutionen in Fragen rund um das Leben mit Aphasie (Sprachstörung)
Geschäftsstelle
Spitalstrasse 4, 6004 Luzern
041 240 05 83, www.aphasie.org

Argo Stiftung
Werkstätten und Wohnheime für erwachsene Menschen mit Behinderung in Chur, Davos, Ilanz und Surava/Tiefencastel
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur
081 257 14 00, www.argo-gr.ch

Avegnir – Freunde Krebs- und Langzeitkranker
Gespräche, Begleitung und psychoonkologische Beratung für Betroffene und Angehörige
Kontaktstelle
Via dal Tir 2, 7514 Sils Maria
081 834 20 10, www.avegnir.ch

Fachstelle Hindernisfreies Bauen Graubünden Pro Infirmis
Felsenaustrasse 25, 7000 Chur
081 250 26 28
www.fhbgr.ch

Benevol Graubünden
Die Organisation für Freiwilligenarbeit
Geschäftsstelle
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 258 45 90
www.benevol-gr.ch

Blaues Kreuz Graubünden
Beratung, Prävention und Gesundheitsförderung für Betroffene und Angehörige zum Thema Alkohol und Sucht
Geschäfts- und Beratungsstelle
Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
081 252 43 37, www.blaueskreuz.gr.ch

Bündner Hilfsverein für psychisch kranke Menschen
Unterstützung durch Begleitung bei selbstständigem Wohnen
Gürtelstrasse 11, 7000 Chur
081 252 23 52, www.hilfsverein-gr.ch

Bündner Senioren helfen Senioren
Geschäfts- und Vermittlungsstelle
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Charlotte Eggimann, 079 106 39 40
Margrit Wyss, 079 108 17 11
Vermittlungsstellen
Landquart, 079 305 64 38
Schanfigg, 079 336 61 77
Prättigau/Davos, 079 123 71 57
Viamala, 079 811 84 74
www.shschur.ch

Bündner Ombudsstelle
der Spitex-, Alters- und Behinderten-Institutionen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
Ombudsfrau: Elisabeth Blumer
Quaderstrasse 5, 7000 Chur
0844 80 80 44, www.osab-gr.ch

Caritas Graubünden
Beratung und Unterstützung für benachteiligte Menschen und bedürftige Familien in Notsituationen
Geschäftsstelle
Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur
081 258 32 58, www.caritasgr.ch

Compagna Graubünden
Unterstützt mit Leihnanis und Reisebegleitung Familien und Alleinstehende
Kontaktstelle
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 533 23 71
www.compagna-graubuenden.ch

Curvita
Der Verein für pflegende und betreuende Angehörige
Interessenvertretung, Aufklärung und Vernetzung
Geschäftsstelle
Wiesentalstrasse 44, 7000 Chur
079 130 26 99, www.curvita.ch

famur für Familien in Graubünden
Tagesfamilien, Nannys und Familienunterstützung
Geschäftsstelle
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 300 11 40, www.famur.ch

Fragile Ostschweiz
Beratung, Selbshilfegruppen, Vorträge und Veranstaltungen für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Kontaktstelle
Kirchstrasse 34, 9430 St. Margrethen
071 740 13 00
www.fragile.ch/ostschweiz

Frauenzentrale Graubünden
Informationen und Beratung zu Recht und Finanzen
Geschäftsstelle
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 284 80 75
www.frauenzentrale-graubuenden.ch

Gewalt-Hotline Graubünden: 079 544 38 63, täglich von 7 – 22 Uhr
Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen in Graubünden
Beratungsstelle
Gäuggelistrasse 16, 7000 Chur
www.gewaltberatungsstelle.gr.ch

Haus der Begegnung
Entlastung für betreuende Angehörige
Klosterweg 16, 7130 Ilanz
081 926 95 40, www.klosterilanz.ch

Hospiz Graubünden
Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige und Bezugspersonen von unheilbar kranken Menschen
Törliweg 5, 7304 Maienfeld
081 303 86 90, www.hospiz-gr.ch

Tenna Hospiz
Pflegegerechter Wohnraum für den letzten Lebensabschnitt
Alte Sennerei, 7106 Tenna
078 848 42 12, www.tennahospiz.ch

Insieme Cerebral Graubünden
Betreute Freizeitangebote, Ferien und Wochenenden, Entlastungsdienste für Familien und Angehörige von Menschen mit einer Behinderung
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur
081 250 40 38
www.insieme-cerebral-gr.ch

Kantonales Sozialamt Graubünden
8 Regionale Sozialdienste stellen Leistungen sicher, welche die soziale und berufliche Integration sowie die gesellschaftliche Teilhabe und Existenz verschiedener Personen unterstützen.
Amtsleitung
Gürtelstrasse 89, 7000 Chur
081 257 26 54, www.soa.gr.ch

Sozialdienst Davos
Beratung und Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen
Geschäftsstelle
Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
081 414 31 10

Kinderspitex Ostschweiz
Pflege kranker und behinderter Kinder in der Familie
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 17, 9326 Horn
071 447 28 28
www.kinderspitex-ostschweiz.ch

Kinderspitex KIFA (GR und GL)
Pflege, Betreuung, Begleitung kranker und behinderter Kinder und Jugendlicher in der Familie
Geschäftsstelle
im Römerquartier 4a, 4800 Zofingen
079 858 98 73 / 079 530 51 82
www.stiftung-kifa.ch

Kinderspitex Stiftung Joël
Pflege, Betreuung, Begleitung kranker und behinderter Kinder und Jugendlicher in der Familie
Regionalstelle Ostschweiz
Falkensteinstrasse 27, 9000 St. Gallen
079 506 98 57
www.joel-kinderspitex.ch/stiftung

Krebsliga Graubünden
Beratung, Unterstützung, Begleitung und Information für Krebsbetroffene und Mitbetroffene
Geschäftsstelle
Ottoplatz 1, 7000 Chur
081 300 50 90
www.krebsliga-gr.ch
Krebstelefon, 0800 11 88 11
Beratungsstellen
Chur, Kantonsspital Graubünden
081 256 66 46
Ilanz, Regionalspital Surselva
081 926 57 22
Poschiavo, Ospedale San Sisto
081 839 11 11
Samedan, Spital Oberengadin
081 300 50 90
Schiers, Spital Schiers, 081 300 50 93
Scuol, Spital Unterengadin
081 300 50 90
Thusis, Spital, 081 632 12 26

Landeskirchen mit Kirchgemeinden
Lebensberatung, Fachstellen und Seelsorge
Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden
Sekretariat, 081 257 11 00
www.gr-ref.ch
Katholische Landeskirche Graubünden
Sekretariat Chur, 081 633 13 92
www.gr.kath.ch

Lungenliga Graubünden
Beratung und Betreuung für Menschen und Angehörige mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung
Geschäfts- und Beratungsstelle
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur
081 354 91 00, www.lungenliga.ch
Beratungsstelle Ober- und Unterengadin inkl. Südtäler
Guarda und Spital Samedan
079 935 70 27

Mobilita, Fahrdienst für Menschen mit Behinderung
Geschäftsstelle
Commercialstrasse 20, 7000 Chur
081 250 58 40, www.mobilita-gr.ch

Verein Movimento
Betreutes Wohnen, betreutes Arbeiten und Arbeitsintegration für Menschen mit Beeinträchtigungen und deren Familien in Samedan, Poschiavo, Scuol und Jaura
Geschäftsstelle
Via Nouva 1, 7503 Samedan
081 851 12 11, www.movimento.ch

Opferhilfe Graubünden
Beratung und Unterstützung unter anderem bei häuslicher Gewalt
Beratungsstelle
Klostergasse 5, 7000 Chur
081 257 31 50

palliativ gr
Informations- und Entlastungsangebote für betroffene Menschen und ihre Angehörigen
Geschäftsstelle
Poststrasse 9, 7000 Chur
081 250 77 47

Palliativer Brückendienst Graubünden
Begleitung und Unterstützung von Betroffenen, Angehörigen und Pflegeteams in palliativen Notfallsituationen
Geschäftsstelle
Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz
081 926 50 95
www.palliativ-gr.ch
Erreichbarkeit 24h/365 Tage
Chur und Umgebung, 081 254 85 00
Surselva, 081 926 57 66
Engiadina Bassa, 081 861 26 70
Oberengadin, 081 851 85 18
Prättigau, 081 308 08 06
Mittelbünden, 081 669 14 54

Paarlando
Paar- und Lebensberatung besonders in Krisen
Beratungsstelle Chur, 081 252 33 77
Beratungsstelle Engadin/Südtäler
081 833 31 60, www.paarlando.ch

Parkinson Schweiz
Beratung, Unterstützung und Selbshilfegruppen für Betroffene und Angehörige
Geschäftsstelle
Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
043 277 20 77, www.parkinson.ch

Patientenberatung GR
Beratung und Begleitung von Patienten und Angehörigen
Geschäftsstelle
Reichsgasse 25, 7000 Chur
079 783 59 77
www.grpatientenstelle.ch

Pfadi trotz allem PTA Pfadi Chur
Möglichkeit für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung die Pfadi zu besuchen
www.pfadichur.ch

pro audito Chur plus
Beratung und Training für Hörbehinderte und Angehörige Chur und Umgebung
Monika Vogel, 078 875 42 74

Pro Infirmis GR
Unterstützung bei Wohnen, Arbeit und Freizeit für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen
Geschäfts- und Beratungsstelle
Engadinstrasse 2, 7000 Chur
058 775 17 17, www.proinfirmis.ch
Beratungsstellen und Sprechstunden
Ilanz, 058 775 17 29
Samedan, 058 775 17 59
Davos, 058 775 17 59

Pro Junior Graubünden
Beratung, Hilfe, Schulung, Informationen und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern
Geschäftsstelle
Postfach 506, 7000 Chur
081 252 17 18
www.projunior-gr.ch
Beratungsstellen
Sta. Maria, Surses, Schanfigg, Savognin, Prättigau, Oberengadin, Moesano, Lugnez, Ilanz, Malans, Thusis, Unterengadin, Davos, Chur

Pro Mente Sana
Beratung und Unterstützung für psychisch beeinträchtigte Menschen und ihre Angehörigen
Geschäftsstelle
Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich
Beratungstelefon, 0848 800 858
www.promentesana.ch

Pro Senectute Graubünden
Grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für Senioren in der Schweiz
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 252 75 83
www.gr.prosenectute.ch
Beratungsstellen
Chur, 081 252 44 24
Surselva, 081 925 43 26
Samedan, 081 852 34 62
Susch, 081 864 03 02
Davos, 081 413 20 25
Thusis, 081 651 43 17

Procap Grischun
Beratung, Besuchdienst, Kurs-, Sport- und Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur
081 253 07 07, www.procapgrischun.ch

Protemp
Verein Entlastungsdienst für Familien mit behinderten Kindern im Engadin und Südtäler
Kontaktstelle
Altes Spital, 7503 Samedan
058 775 17 59, www.protemp.ch

Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR inkl. KJP)
Psychiatrische Versorgung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Kanton Graubünden
Geschäftsstelle
Loëstrasse 220, 7000 Chur
058 225 25 25, www.pdgr.ch

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Unterstützung, Beratung, Begleitung und Selbshilfegruppen für Betroffene und ihre Angehörigen
Beratungsstelle für Graubünden
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
081 511 50 03, www.rheumaliga.ch

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband
Beratung und Unterstützung für blinde und sehbehinderte Menschen, Angehörige und Bezugspersonen
Chur, Davos und St. Moritz
SBV Beratungsstelle Graubünden
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 257 10 00, www.sbv-fsa.ch

Schweizerische Gesellschaft für Muskelkranke
Beratung, Unterstützung, Entlastung und Selbshilfegruppen für Betroffene und Angehörige
Geschäftsstelle
Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich
044 245 80 30
www.muskelgesellschaft.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
Beratung, Unterstützung, Entlastung und Selbshilfegruppen für Betroffene und Angehörige
Regionalgruppe Graubünden
Martina Tomaschett, 079 662 40 24
www.multiplesklerose.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden SRK GR
Information, Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige und Familien
Not- Kinderbetreuung zu Hause
Rettungsanker für Eltern in Not
Ponte – Begleitung für betreuende Angehörige und Familien
Geschäftsstelle
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 258 45 84, www.srk-gr.ch

Selbshilfe Graubünden
Kontaktstelle für Betroffene und Angehörige zum Thema Selbshilfe
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 353 65 15
www.selbshilfegraubuenden.ch

Spitexverband Graubünden
Entlastung, Betreuung und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen mit 19 kommunalen Spitex-Diensten
Geschäftsstelle
Gartenstrasse 2, 7000 Chur
081 252 77 22, www.spitexgr.ch

Spitex-Dienste Graubünden
Entlastung, Betreuung und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen durch beitragsberechtigte private Spitex-Dienste und zahlreiche freiberuflich tätige Pflegefachpersonen
www.sbk-gr.ch

SVA Graubünden
Geschäftsstelle
Info und Beratung für AHV, IV, Ergänzungsleistungen (EL), Hilflosenentschädigung (HE), Assistenzbeiträge und Betreuungsgutschriften
Ottostrasse 24, 7000 Chur
081 257 41 11, www.sva.gr.ch

Tecum – Begleitung Schwerkranker und Sterbender
Begleitet Menschen und ihre Angehörigen in schwerer Zeit
Geschäftsstelle
Saulzas 6, 7403 Rhäzüns
081 353 70 88
www.tecum-graubuenden.ch
Einsatzleitung, 079 220 07 70
Einsatzzentrale Engadin und Südtäler, 079 751 89 06

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA
Malzstrasse 10, 8045 Zürich
Montag bis Freitag: 14 – 17 Uhr
0848 00 13 13, 058 450 60 60
www.uba.ch

VASK Graubünden
Unterstützung und Austausch für Angehörige von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken
Kontaktstelle
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01, www.vaskgr.ch

Zeit-Tausch-Netz Südbünden Tauscheria
Dienstleistungen werden mit Zeit anstelle von Geld verrechnet
Crusch 2, 7503 Samedan
www.tauscheria.ch
Koordinationsstellen: Oberengadin, Unterengadin, Bergell, Puschlav, Münstertal

Selbsthilfegruppen (auch) für Angehörige

Selbsthilfe Graubünden
081 353 65 15

AA - Anonyme **Alkoholiker**
Chur: offenes Meeting jeden 1. Montag in geraden Monaten, 20 Uhr
Gürtelstrasse 44, BGS Gleis D
Chur: offenes Meeting jeden 1. Donnerstag in geraden Monaten, 20 Uhr
Gürtelstrasse 44, BGS Gleis D
Chur: Gruppe Kraft & Hoffnung, offenes Meeting jeden 1. Freitag im Monat, 19 Uhr
Reichsgasse 25, Seminarraum Flurina
Chur: Gemeinsames Meeting mit Al-Anon, Sonntags um 10 Uhr 8./22. November, 6./20. Dezember
Kindertagesstätte Lachen
Wiesentalstrasse 101
Samedan: Meeting am Mittwoch, 20 Uhr, findet unregelmässig statt
Blanda kontaktieren, 076 594 32 89

Alkoholabhängigkeit
Blaues Kreuz Graubünden
081 252 43 37
Chur: alle drei Wochen

Al-Anon Familiengruppen für Angehörige von **Alkoholikern**
Sie können alle Gruppen ohne Voranmeldung besuchen.
062 296 52 16, www.al-anon.ch
Chur: Donnerstag, 20–21.30 Uhr
Kindertagesstätte Lachen
Wiesentalstrasse 101
Davos: Montag, 20–21.30 Uhr
Jürg-Jenatsch-Strasse 1, Gemeindehaus
Thusis: Montag, 19.45–21.15 Uhr
Evang. Pfarrhaus, Kirchenstutz 110

ADHS: Chur, monatlich donnerstags
Frauengruppe, Natalie Posti
shg-chur@elpos-ostschweiz.ch
Davos: monatlich montags
Andrea Müller, 079 329 69 26

Aphasie: Chur, monatlich
Elsbeth Messerli Hosner
081 723 37 70, aphasie suisse

Asperger Syndrom
Chur: alle zwei Monate

Epilepsie bei Kind

Handycap
Eltern von behinderten Erwachsenen
Chur: 4-mal jährlich

Eltern mit einem behinderten Kind (Geistige, cerebrale Bewegungs- und oder Mehrfachbehinderung
Mehrmals jährlich
insieme Cerebral Graubünden
081 633 52 12

Elterngruppe Schulheim Chur
Chur: 1 bis 2-mal jährlich
Bettina Hoch, 079 783 59 77

Trisomie 21 / Down-Syndrom

Hirnverletzung
Chur: jeden 1. Montag im Monat
Vreni Capaul, 081 353 27 92
Doris Dierauer, 081 783 10 80
Ilanz: 1 bis 2-mal monatlich
Bernadette Spescha, 081 941 25 80
Zernez
Nadja Soldano, 079 433 20 98
Fragile Ostschweiz

Hochsensibilität HSP
Maienfeld: monatlich

Krebs: Leukämie, Multiples Myelonom, MDS, Lymphone
Sargans: monatlich

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige, welche mit einem **künstlichen Darm- oder Blasenausgang** leben
Bonaduz
Erika Signer-Prader, 081 641 12 80
ilco Regionalgruppe Südost
www.ilco.ch

Parkinson
Chur: Theresia Weber, 079 252 63 75
Pontresina: Daniel Hofstetter
081 834 52 18, Parkinson Schweiz

Psychische Erkrankungen
Treffpunkt Atelier, Sennhofstrasse 11
Chur: Di, Do
VASK Graubünden, 081 353 71 01
www.vaskgr.ch

Suchterkrankungen
ArS – Angehörige reden über Sucht
Chur: monatlich

Suizid (Angehörige, Freunde)
Chur: alle zwei Monate

Trauercafés Graubünden
Ein Angebot für Personen, die um den Verlust eines geliebten Menschen trauern
Thusis: Susanna Paganelli
079 300 20 46
Ilanz: Sr. Madlen Büttler
081 926 26 85
Barbara De Giorgi, 079 759 30 90
Alvaneu Dorf: Andrea Schena
079 423 71 25
Irene Ardüser, 078 882 49 11

Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz

Pro Senectute PSGR und Alzheimer ALZGR

Davos: Gesprächsgruppe jeden 2. Mittwoch im Monat
PSGR und ALZGR
Paula Ammann, 081 416 35 57
Clara Deflorin, 079 948 49 90

Davos: «Café Zeitlos» Treffpunkt jeden dritten Donnerstag im Monat
ALZGR, Clara Deflorin, 079 948 49 90

Savognin: «Café Zeitlos» Treffpunkt jeden 2. Dienstag im Monat
ALZGR, Brigitte Büchel, 079 154 73 62

Thusis: Gesprächsgruppe jeden 1. Mittwoch im Monat
PSGR und ALZGR
Maria Untersander, 081 651 43 17
Anna Raschein, 079 136 05 12

Samedan: Gesprächsgruppe jeden 1. Montag im Monat
PSGR und ALZGR
Franzisca Zehnder, 081 852 34 62

Samedan: «Café Zeitlos» Treffpunkt jeden letzten Montag im Monat
ALZGR, Flurina Auer, 079 193 00 71

Scuol: Monatliche Gesprächsgruppe
PSGR, Hermann Thom, 081 864 03 02

Disentis: «Café Zeitlos» Treffpunkt jeden 1. Freitag im Monat
ALZGR, Nicole Candinas, 079 811 22 10

Ilanz: Monatliche Gesprächsgruppe
PSGR, Rosita Valaulta-Vinzens
081 925 43 26

Chur: Monatliche Gesprächsgruppe
PSGR, Margrit Dobler, 079 367 03 47

Chur: Gesprächsgruppe jeden 1. Mittwoch im Monat
ALZGR, Brigitte Büchel, 081 253 91 40

Chur: Frontotemporale Demenz Gesprächsgruppe jeden 2. Mittwoch im Monat
ALZGR, Clara Deflorin, 079 355 85 53

Chur: Frontotemporale Demenz Gesprächsgruppe, ca. alle 2 Monate
Selbsthilfe Graubünden
081 353 65 15

Chur: «Café Zeitlos» Treffpunkt jeden 3. Mittwoch im Monat
ALZGR, Brigitte Büchel, 081 253 91 40

Freizeit- und Entlastungsangebote

Eigenes Kunstwerk gestalten
Davos: Kreativer Nachmittag für Menschen mit Behinderung
mit Uschi Corner
Procap Grischun, 081 420 62 52

Spieltreff für Menschen mit Behinderung
Klosters: 14–17 Uhr
Josefine Schmid, 081 422 38 29
Chur: 13.45–16.30 Uhr
Procap Grischun, 081 253 07 07

Samedan: monatlich Mittwoch, 14–16 Uhr
Treff für Menschen mit Behinderung
Procap Grischun, 081 253 07 88

Chur, Malatelier
Monatlich, Dienstag, 14.30 – 16 Uhr
Kreative Nachmittage für Menschen mit Demenz
mit der Maltherapeutin Ruth Preisig
Alzheimer Graubünden, 081 253 91 40

Chur, Wohnheim Sarona
Monatlich, Dienstag, 14–16 Uhr
Aphasie-Singgruppe Graubünden für Menschen mit einer Hirnverletzung
Anita Grond, 081 322 75 15
Fragile Ostschweiz

Chur, letzter Mittwoch im Monat
18.30–20.30 Uhr
Bowling-Abend für Menschen mit Behinderung mit Corinne Aeberhard,
Procap Grischun, 081 253 07 91

Chur, monatlich, 19–21.30 Uhr
Tanzparty für Menschen mit Behinderung
Tanzschule Bäder, 081 633 36 17

Chur: Familienzentrum Planaterra jeden 2. Dienstag, 14–17.30 Uhr
Kreatives, Musik, Bewegung, Spiele im Freiraum für Menschen mit Demenz
Alzheimer Graubünden, 081 253 91 42

Zweimal im Monat, Chur
Bündner Jugendtreff für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer kognitiven Beeinträchtigung
Insieme Cerebral Graubünden
081 250 40 38

Jeden zweiten Samstag im Monat «PTA – Pfadi trotz allem» für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung
pta@pfadichur.ch

Treffpunkte für Menschen ab 60

In vielen Gemeinden gibt es regelmässig Mittagstische, Spielnachmittage oder Altersnachmittage. Auskunft über die genauen Daten und Orte geben:
Pro Senectute Graubünden und evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden

Online-Angebote für betreuende Angehörige

www.angehoerige-betreuen.gr.ch
Informationen, Tipps und Kontakte für Betreuende sowie betroffene Arbeitgebende

www.alter.gr.ch
Das Informationsportal unterstützt unter anderem auch pflegende und betreuende Angehörige bei der Suche nach Informationen

Ferienbetten in Pflegeheimen
Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige auf Zeit
www.alter.gr.ch/de/seite/ferienbetten

www.find-help.gr.ch
Online-Verzeichnis für Beratungs- und Unterstützungsangebote

Handbuch «Ältere Angehörige betreuen und pflegen»
Informationsplattform zu Altersthemen mit der Sammlung von Adressen und Angeboten
www.gr.prosenectute.ch/de/shop

www.info-workcare.ch
Nationale Plattform mit praktischen Hinweisen für erwerbstätige Personen, die Angehörige betreuen

Internet- und SMS-Seelsorge
Ein Angebot der evangelischen und der katholischen Kirchen der Schweiz
076 333 00 35 (deutsch)
076 544 50 93 (italienisch)
076 333 00 45 (französisch)

Kunsttherapie Graubünden
Hausbesuche und Begleitung zur Entlastung und Unterstützung
www.kunsttherapie-graubuenden.ch

Stiftungen und Fonds
helfen Personen und Familien in Graubünden, die sich z.B. in einer finanziellen Notlage befinden

Notfallplan für Angehörige
Damit alles geregelt ist, wenn sie als betreuende Angehörige unverhofft ausfallen. Von Pro Aidants

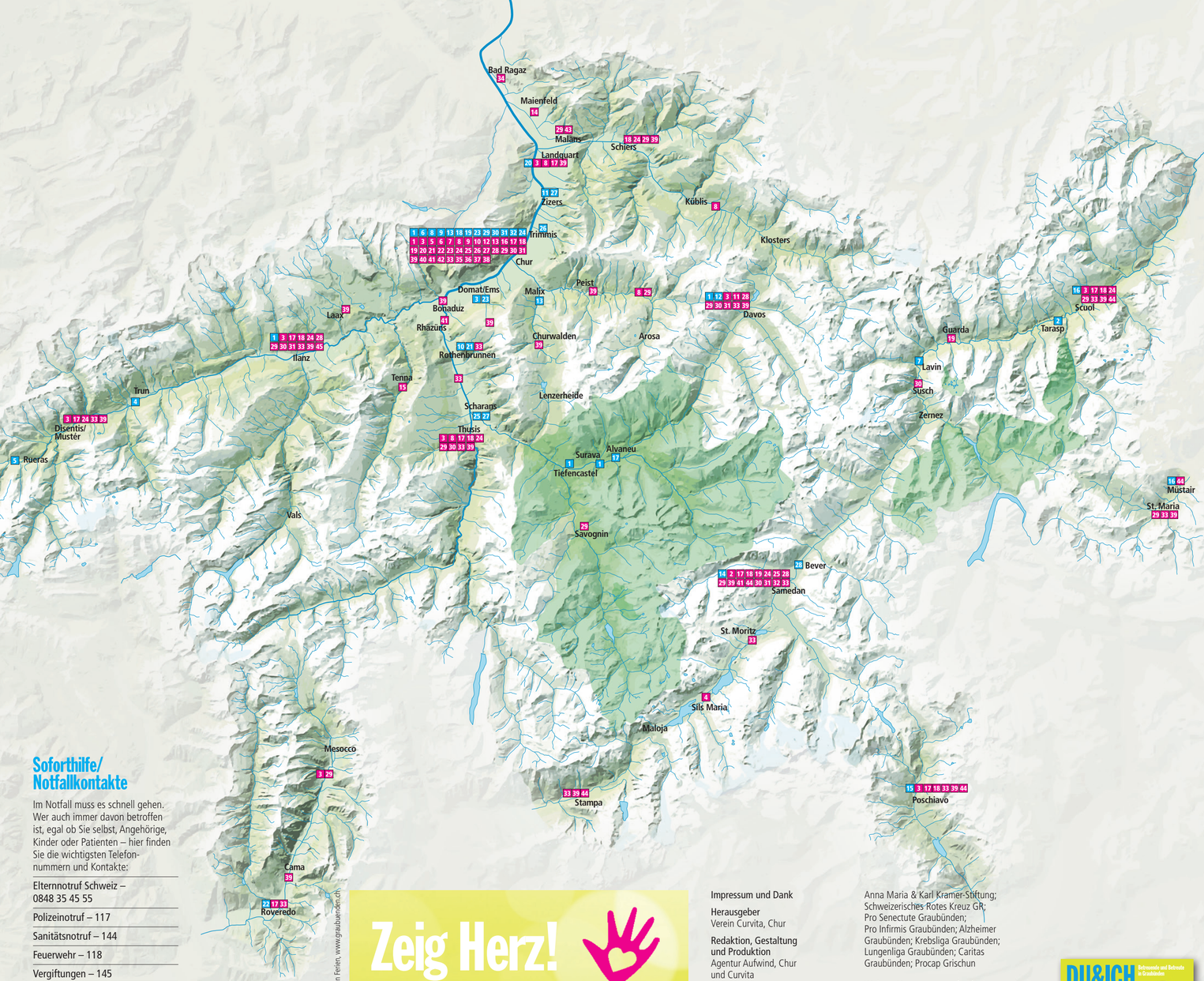
Merkblatt Coronavirus
Empfehlungen des BAG für betreuende Angehörige

Wer bietet was?

Schnell finden, wonach man sucht – dazu dient die Farblegende. Hier sind die wichtigsten Hilfestellungen abgebildet

Anlaufstellen für betreuende Angehörige

Pflege/Betreuung für betroffene Person	Entlastung der Angehörigen	Finanzierung Orientierung oder Direkthilfe	Rechtliches Szur Orientierung und im Konflikt	Freizeitgestaltung Soziale Kontaktpflege	Gesundheit erhalten, stärken, ansprechen	Information mehr Sicherheit durch Wissen		
■	■	■	■	■	■	■	1	Aids-Hilfe Graubünden
■	□	□	□	□	□	□	2	Beratungsstelle Alter und Pflege Oberengadin
□	□	□	□	□	□	□	3	Alzheimer Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	4	Avegnir – Freunde Krebs- und Langzeitkranker
□	□	□	□	□	□	■	5	Fachstelle Hindernisfreies Bauen Graubünden Pro Infirmis
□	□	□	□	□	□	□	6	Benevol Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	7	Blaues Kreuz Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	8	Bündner Senioren helfen Senioren
□	□	□	□	□	□	□	9	Bündner Ombudsstelle Spitex-, Alters- und Behinderten-Institutionen
□	□	□	□	□	□	□	10	Caritas Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	11	Compagna Graubünden
■	□	□	□	□	□	□	12	famur für Familien in GR
□	□	□	□	□	□	■	13	Frauenzentrale Graubünden
■	□	□	□	□	□	□	14	Hospiz Graubünden
■	□	□	□	□	□	□	15	Tenna Hospiz
■	□	□	□	□	□	□	16	Insieme Cerebral Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	17	Kantonales Sozialamt GR
□	□	□	□	□	□	□	18	Sozialdienst Davos
□	□	□	□	□	□	■	19	Krebsliga Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	20	Lungenliga Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	22	Mobilita, Fahrdienst für Menschen mit Behinderung
□	□	□	□	□	□	□	23	Opferhilfe Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	24	palliativ gr
■	□	□	□	□	□	■	25	Palliativer Brückendienst GR
□	□	□	□	□	□	□	26	Paarlando Paar- und Lebensberatung
□	□	□	□	□	□	■	27	Patientenberatung GR
□	□	□	□	□	□	□	28	Pfadi trotz allem
■	□	□	□	□	□	□	29	Pro Infirmis Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	30	Pro Junior Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	31	Pro Senectute Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	32	Procap Grischun
■	□	□	□	□	□	□	33	Protemp
■	□	□	□	□	□	□	34	Psychiatrische Dienste GR PDGR
□	□	□	□	□	□	■	35	Rheumaliga Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	36	Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband
■	□	□	□	□	□	■	37	Schweizerisches Rotes Kreuz GR
□	□	□	□	□	□	■	38	Selbsthilfe Graubünden
■	□	□	□	□	□	□	39	Spitexverband Graubünden
□	□	□	□	□	□	■	40	SVA Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	41	Tecum – Begleitung Schwerkranker und Sterbender
■	□	□	□	□	□	□	42	Tenna Hospiz
□	□	□	□	□	□	■	43	VASK Graubünden
□	□	□	□	□	□	□	44	Zeit-Tausch-Netz Südbünden Tauscheria
□	□	□	□	□	□	□	45	Haus der Begegnung



© Graubünden Ferien, www.graubuenden.ch

Soforthilfe/ Notfallkontakte

Im Notfall muss es schnell gehen. Wer auch immer davon betroffen ist, egal ob Sie selbst, Angehörige, Kinder oder Patienten – hier finden Sie die wichtigsten Telefonnummern und Kontakte:

Elternnotruf Schweiz – 0848 35 45 55

Polizeinotruf – 117

Sanitätsnotruf – 144

Feuerwehr – 118

Vergiftungen – 145

Die Dargebotene Hand – 143

Für Kinder und Jugendliche – 147

Erwachsenenpsychiatrie der PDGR – 058 225 20 00

Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR – 058 225 19 19

Gewalt-Hotline Graubünden 079 544 38 63, täglich von 7 – 22 Uhr

Frauenhaus Graubünden 24h-Hilfe – 081 252 38 02

Zeig Herz!

Denken Sie an jemanden, der einen Angehörigen pflegt und betreut. Gehen Sie auf ihn oder sie zu und bereiten Sie eine kleine Freude und schenken Sie etwas Zeit. Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für jemanden, dessen Alltag beschwerlicher ist als Ihrer.

Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen, jährlich am 30. Oktober

CURVITA
Der Verein für pflegende Angehörige
L'associaziun per parents tgirants
L'associazione per parenti curanti

Mit Unterstützung von:
Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Impressum und Dank

Herausgeber
Verein Curvita, Chur

Redaktion, Gestaltung und Produktion
Agentur Aufwind, Chur und Curvita

Druck und Auflage
Tipografia Menghini, Poschiavo
35 000 Expl.

Erscheinungsdatum: 30. Okt. 2020

Kartenmaterial: Graubünden Ferien

Folgende Institutionen haben uns finanziell unterstützt
Gesundheitsamt Graubünden; Graubündner Kantonalbank; Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden; Luzi Willi Stiftung; Gemeinnütziger Frauenverein Chur; Anna Maria & Karl Kramer-Stiftung; Schweizerisches Rotes Kreuz GR; Pro Senectute Graubünden; Pro Infirmis Graubünden; Alzheimer Graubünden; Krebsliga Graubünden; Lungenliga Graubünden; Caritas Graubünden; Procap Grischun

Weitere Unterstützung durch
Bündner Apothekerverband; Hausärzteverband Graubünden; Alle im «Kompass Graubünden» abgebildeten Organisationen, die täglich für Betreuende und Betreute im Einsatz sind.

Mit dem «Kompass Graubünden» wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, zumal es in Graubünden sehr unterschiedliche Institutionen und Angebote für betreuende Angehörige gibt.

Heime und Einrichtungen

Menschen jeden Alters werden nach ihren individuellen Bedürfnissen gepflegt, betreut und gefördert. Teilweise bieten die Einrichtungen auch Ferienbetten oder Entlastungsplätze.

Die Liste der Alters- und Pflegeheime findet man unter www.alter.gr.ch

1. ARGO Wohnheime
2. Bergschule Avrona
3. Café Marchesa
4. Casa Depuoz
5. Casa Soldanella
6. Convivo Wohngruppe
7. Chasa Flurina
8. chur@work
9. ECO Grischun
10. Giuvaulta
11. Kinderheim Therapeion
12. La Capriola
13. Lernstatt Känguruh
14. UFFICINA
15. L'INCONTRO
16. BUTTEGA
17. Nido del Lupo
18. ARBES Montalin
19. Heimzentrum Montalin
20. Heimzentrum Arche Nova
21. Heimzentrum Rothenbrunnen
22. Gruppo abitativo Rovel
23. Plankis, Chur
24. Restaurant Loë
25. Scalottas
26. Jugendstation ALLTAG
27. Schulheime
28. Verein Girella
29. Verein Oase
30. Wohngruppe Recovery
31. Wohngruppe fünf
32. Wohnheim Stadtmission

Berufliche Integration

Anlaufstellen für Menschen, denen aufgrund von Geburtsgebrechen, Krankheit oder Unfall Unterstützung zusteht.

IV-Stelle der SVA Graubünden
Ottostrasse 24, 7001 Chur
081 257 41 11
www. sva.gr.ch

Suva Chur
Tittwiesenstrasse 25, 7001 Chur
081 286 26 11
www.suva.ch

Der «Kompass Graubünden» liegt der Gesamtauflage des Magazins «DU&ICH – Betreuende und Betreute in Graubünden» bei. Es versammelt journalistische Beiträge, Reportagen, Porträts und Interviews.
Analog und digital zu beziehen unter **www.duundich-gr.ch**

DU&ICH Betreuende und Betreute in Graubünden.

Kompass Graubünden

Orientierungshilfe für betreuende Angehörige

WIR ALLE SIND ES.
MEHR ALS EINMAL IM LEBEN.

Wenn von pflegenden und betreuenden Angehörigen die Rede ist, dann geht es keineswegs um eine Minderheit, mit der man höchstens indirekt etwas zu tun hat. Wir reden von einer gesellschaftlichen Gruppe, der wir jederzeit selber angehören können – oft nur vorübergehend, manchmal aber auch auf längere Sicht. Sobald ein Partner, ein Kind, ein Elternteil Pflege und Betreuung braucht, werden wir automatisch zu betreuenden Angehörigen. Und mehrmals im Leben werden wir selber gepflegt und betreut – intensiv im Säuglings- und Kleinkindalter, temporär in jeder Lebensphase bei Krankheit oder nach einem Unfall und verstärkt im letzten Lebensabschnitt.

Weil Pflege und Betreuung daheim in privatem Rahmen geschieht, fühlen sich Angehörige häufig alleingelassen. Neben ihrem eigenen Alltag schultern sie grosse Lasten und tragen eine Verantwortung, die sie bei längerer Dauer überfordert oder gar erschöpft. Dabei gibt es eine Reihe von Entlastungs- und Hilfsangeboten, die betreuenden Angehörigen zur Verfügung stehen. Sie in Anspruch zu nehmen, ist jedoch oft mit Hürden verbunden. Denn wer täglich funktionieren muss und es gewohnt ist, alle Belange für einen Betreuten zu regeln, dem fällt es schwer, selber Hilfe anzunehmen.

Nicht nur am «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen», der alljährlich am 30. Oktober begangen wird, sollten wir deshalb Augen und Ohren offen halten. Wir alle sollten Warnsignale wahrnehmen und Sorgen frühzeitig ansprechen – Sorgen von Menschen, die viel leisten und darüber ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Denken wir an sie, achten wir aufeinander.

DARUM SIND WIR ES ALLE.