



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

Die App für pflegende Angehörige / Leitfaden und Anwendungshinweise

Informieren – Austauschen – Vernetzen

Die Pflege eines Angehörigen kann den Alltag stark einnehmen. Oft bleibt wenig Zeit für einen selbst – weder für Hobbys noch für den Kontakt zu Freunden. Vielleicht fühlen Sie sich isoliert oder überfordert, weil in Ihrem Umfeld niemand genau versteht, was es bedeutet einen nahestehenden Menschen zu pflegen...

Sie möchten sich gerne mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, austauschen? Ohne dabei das Haus verlassen zu müssen und zu jeder Tages- und Nachtzeit?

Dafür hat **wir pflegen e.V.** die kostenfreie App *in.kontakt* entwickelt. Mit dieser App können Sie sich jederzeit und überall mit anderen in ähnlichen Situationen austauschen. Egal, welche Fragen Sie haben oder welche Herausforderungen Sie gerade im Pflegealltag erleben, hier finden Sie Unterstützung – in einer sicheren, geschützten Umgebung. Die App schützt Ihre Daten, nur Mitglieder können Ihre Beiträge sehen.

In den Chat-Kanälen können Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen vernetzen, Erfahrungen teilen, Fragen stellen und wertvolle Tipps bekommen. Das geht in offenen Runden oder auch im privaten 1:1-Chat. Wenn Sie in einer Selbsthilfegruppe sind, können wir auch private Chat-Kanäle speziell für Ihre Gruppe einrichten.

Die App bietet außerdem viele Infos rund um unseren Verein *wir pflegen e.V.* und die Möglichkeit, unsere aktuellen Veranstaltungen zu entdecken.

in.kontakt ist barrierearm und kontrastreich gestaltet, damit Sie sie einfach nutzen können. Laden Sie sich die App jetzt im App Store oder im Play Store herunter und kommen Sie in Kontakt mit anderen, die Sie verstehen!

Jetzt App herunterladen

In.kontakt- App im App Store für Apple => [Hier](#) (Link folgen)
<https://apps.apple.com/de/app/in-kontakt/id1451957216>

In.kontakt- App im PlayStore für Android => [Hier](#) (Link folgen)
https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.wir_pflegen&gl=DE&li=1

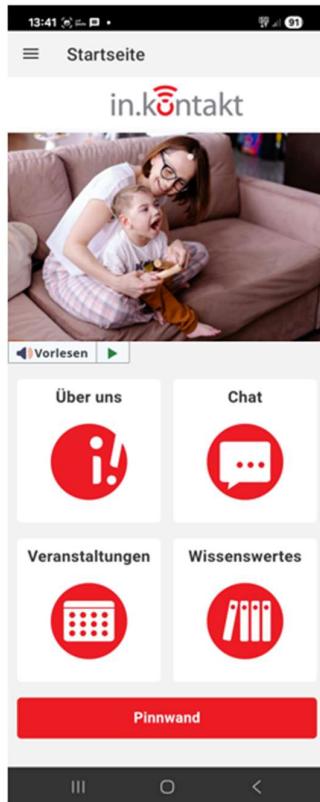
Hinweis: Die App ist kostenlos und sicher für unsere Mitglieder.



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

Sie haben die App erfolgreich heruntergeladen?

Herzlich Willkommen bei in.Kontakt – der App für pflegende Angehörige



Zunächst... ein wenig Historie...

Die Entwicklung der App begann als Modellprojekt der Online Selbsthilfe Initiativen (OSHI-PA) und sah die Ergänzung und Erweiterung des bereits bestehenden Selbsthilfeangebots für pflegende Angehörige durch die Entwicklung onlinegestützter virtueller Selbsthilfe und den Einsatz neuer Medien vor. Dies wurde vom Bundesministerium für Gesundheit und der Techniker Krankenkasse in NRW gefördert. Die Katholische Hochschule NRW evaluierte das Projekt, welches über drei Jahre von Ende 2017 bis Ende 2020 lief.

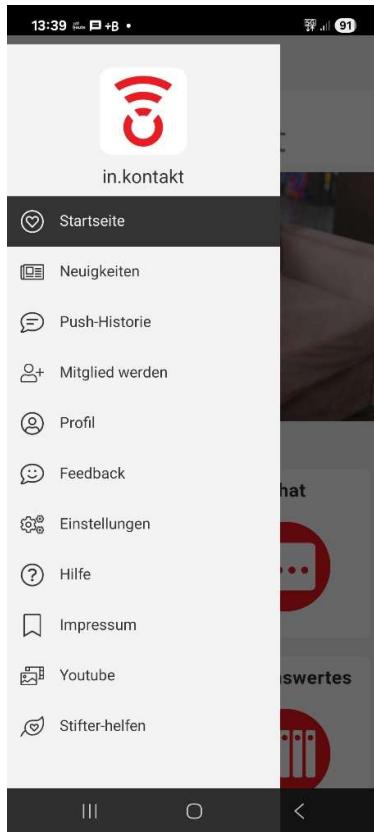
Aus den Erfahrungen und Evaluationsergebnissen entwickelte **wir pflegen e.V.** eine Neukonzeption der App und setzte diese im Rahmen des Projektes Appack für Vereine mit App-Entwickler vmapit und Stifter-helfen um.

2023 wurde die neu aufgesetzte App erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Die App wird im Rahmen des Projektes kontinuierlich verbessert und erweitert.



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

Erste Schritte – So starten Sie:



Mitglied werden =>



Registrieren Sie sich mit Ihrem Namen und Ihrer E-Mail-Adresse.

Profil =>



Richten Sie Ihr Profil ein. Schreiben Sie etwas über sich, damit andere Sie besser kennenlernen können.

Einstellungen =>



Stellen Sie ein, wann und wie Sie Nachrichten bekommen möchten.

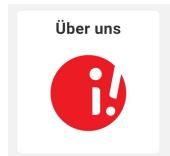
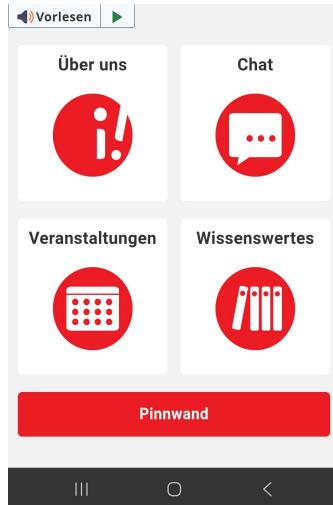


App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

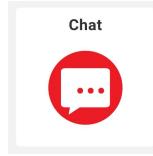
Was kann die App?

Zunächst „lebt“ eine App vom „Input“ und damit von der Aktivität Ihrer Nutzer.

Sie soll Pflegende verbinden, Kontakte und Erfahrungsaustausch ermöglichen und einen geschützten Raum für Betroffene bieten. Dafür gibt es verschiedene Themenräume, die über die einzelnen Knöpfe „Buttons“ erreicht werden können.



=> Der Verein stellt sich vor. Bundesverein und Landesvereine. Nicht alle Bundesländer haben bereits einen eigenen Landesverein. Berlin, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Thüringen, Sachsen, Schleswig-Holstein und seit 2025 auch Rheinland-Pfalz sind hier Vorreiter. Die anderen Bundesländer werden in Kürze folgen.



=> Hier sind die verschiedenen Gesprächskanäle zusammengefasst. Über die Eingabe im Suchfeld können Sie nach Ihrem Landesverein, z.B. „Pflegende in Rheinland-Pfalz“ suchen und sich dort einloggen. Bitte beachten, dass Sie dafür zunächst ein Profil benötigen. Bedenken Sie, die anderen Teilnehmer möchten gerne wissen, mit wem sie sich austauschen – mit einem Menschen und keinem Chatbot... Es ist ein geschützter Bereich, haben Sie keine Angst sich mitzuteilen... Sie sind nicht allein mit Ihren Themen und ein Gespräch hilft meistens....



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

Veranstaltungen



=> Hier finden Sie Informationen zu den verschiedenen Veranstaltungen unseres Vereins, z.B. unser „Digitales Café“ für pflegende Angehörige (1x im Monat) oder die „Young Adult Carers Connect“ für junge Menschen, die bereits in jungen Jahren mit der Pflege der Eltern, des Bruders, der Schwester gefordert sind... Klicken Sie auf den Knopf „Info & Anmelden“ für die weiteren Schritte.

Wissenswertes



=> Hier finden Sie z.B. die „Positionspapiere“, „Handlungsempfehlungen“ und „Stellungnahmen“ unseres Bundesverbandes.

Und zum Schluss...

Pinnwand

=> Die Austauschplattform für alles Mögliche, was in die o.g. Themenbereiche nicht passt... Seien Sie kreativ, schreiben Sie Ihren eigenen Beitrag...

Noch ein Hinweis für Sehbehinderte:



Lassen Sie sich die einzelnen Themen gerne auch vorlesen.

Noch ein paar Grundregeln für ein gutes Miteinander

- Seien Sie freundlich und respektvoll, getreu dem Motto „Wie es in den Wald hineinruft...“ Wir sind alle Menschen mit unserem eigenen „Gepäck“.
- Geben Sie keine medizinischen Tipps. Manche Mitglieder sind zwar „vom Fach“, medizinische Themen sollten jedoch mit dem zuständigen Arzt oder Apotheker besprochen werden.
- Wesentlich: Was hier gesagt wird, bleibt vertraulich und „unter uns“... Trauen Sie sich Ihre „Komfortzone“ zu verlassen. Sie werden erstaunt sein, wie viele nette Menschen Sie hier treffen.
- Falls Sie misstrauisch werden und etwas nicht „passt“, können Sie auch Beiträge melden.



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe

Und zum Schluss:

Hilfe =>

Gehen Sie über die Startseite auf den Punkt Hilfe. Hier gibt es Hilfe bei technischen Problemen oder auch im Punkt „IMPRESSUM“ finden Sie den „Hilfe“-Knopf.

Ansonsten kontaktieren Sie gerne Ihren Landesverein oder auch den Bundesverein.

Kontakt:

Mail: info@wir-pflegen.net

Telefon: 030-4597-5750 (Bundesverband Berlin)

Datenschutz:

Sehen Sie dazu unsere Datenschutzerklärung im Punkt „IMPRESSUM“

In.kontakt – App ... Du bist nicht allein...