

# Hilfs- und Betreuungsangebote in Mainz

Menschen mit Demenz



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Vorwort</b> .....	3
<b>2. Einleitung – Was bedeutet Demenz?</b> .....	4
<b>3. Ansprechpartner bei medizinischen Fragen</b> .....	4
<b>3.1 Der Hausarzt</b> .....	4
<b>3.2 Gedächtnissprechstunde und Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA)</b> .....	5
<b>3.3 Tagesklinik</b> .....	6
<b>3.4 Servicestelle Demenz der Unimedizin Mainz</b> .....	6
<b>4. Beratungsstellen zum Thema Demenz</b> .....	7
<b>5. Betreuungsangebote in Mainz</b> .....	8
<b>5.1 Tagespflegeeinrichtungen</b> .....	8
<b>5.2 Kurzzeitpflegeeinrichtungen</b> .....	9
<b>5.3 Stundenweise Betreuungsangebote</b> .....	12
<b>5.3.1 Betreuung zu Hause</b> .....	12
<b>5.3.2 Betreuungsgruppen außer Haus</b> .....	15
<b>6. Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz</b> .....	16
<b>7. Gottesdienste</b> .....	18
<b>8. Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz</b> .....	19
<b>8.1 Gesprächsgruppen</b> .....	19
<b>8.2 Schulungsinitiative Demenz</b> .....	20
<b>9. Betreuungsvereine und Betreuungsbehörde</b> .....	21
<b>9.1 Mainzer Betreuungsvereine</b> .....	21
<b>9.2 Betreuungsbehörde Mainz</b> .....	21
<b>10. Leistungen der Pflegeversicherung</b> .....	22
<b>11. Pflegestützpunkte</b> .....	23

# 1 Vorwort

In Deutschland leben gegenwärtig ca. 1,5 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Da Demenz überwiegend im hohen Alter vorkommt, wird sie aufgrund der ständig steigenden Lebenserwartung in den nächsten Jahren noch zunehmen. Dieser Entwicklung möchte diese Broschüre Rechnung tragen.

Die vorliegende Broschüre wurde von den Pflegestützpunkten in Mainz für Mainzer Bürger erstellt. Sie soll über die in Mainz vorhandenen Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen informieren.

Die Broschüre wird von uns ständig aktualisiert, kann aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Nicht genannte Dienste und Einrichtungen können sich gerne an uns wenden, siehe Kontaktadressen auf Seite 25.

Die Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen tragen dazu bei die Lebensqualität zu erhöhen und bieten eine gute Möglichkeit für Entlastung zu sorgen.

Im Folgenden finden Sie Informationen zu medizinischen Anlaufstellen, Beratungsstellen, Betreuungsmöglichkeiten sowie weiteren Angeboten für Angehörige und Betroffene. Sie werden weiterhin über die Möglichkeiten der gesetzlichen Vorsorge informiert und erfahren, wer Ihre Ansprechpartner hierfür sind.

Stand: September 2017

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Nicht genannte Anbieter können sich gerne an den Pflegestützpunkt wenden (Kontakt siehe letzte Seite). Alle Angaben ohne Gewähr. Für evtl. Schreib- oder HTML-Übertragungsfehler wird keine Haftung übernommen.

## **Impressum Stadt Mainz:**

**Kooperationsgemeinschaft der Pflegestützpunkte der Stadt Mainz, c/o vdek-Landesvertretung, Heinrich-Böcking-Straße 6-8, 66121 Saarbrücken, Tel.: 0681/92671-0, Fax: 0681-92671-28**

Vertretungsberechtigte Kooperationspartner: das Land Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung, Mainz, vertreten durch den Präsidenten Detlef Placzek; die Stadt Mainz, vertreten durch den Oberbürgermeister Herrn Michael Ebling; Ambulanter Dienst Gesundheitspflege GmbH, vertreten durch den Geschäftsführer Herrn Karim Elkhawaga; Pflegenetz Mainz e.V., vertreten durch den 1. Vorsitzenden Herrn Martin Steinmann; der Caritasverband Mainz e.V. & Amundo – Pflege mit Herz GmbH & Pro Salus GmbH (als Verbund), vertreten durch den Vorstand des Caritasverbandes Mainz e.V. Herrn Stefan Hohmann; der Caritasverband Mainz e.V. & Pflegenetz Mainz e.V. (als Verbund) vertreten durch den Vorstand des Caritasverbandes Mainz e.V. Herrn Stefan Hohmann; der Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V., vertreten durch die Geschäftsführerin Frau Daniela Matthias; AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse, Eisenberg, vertreten durch die Vorstandsvorsitzende Dr. Irmgard Stippler; BKK Landesverband Mitte, Hannover, vertreten durch den Regionalvertreter Armin Schimsheimer; Knappschaft, Bochum vertreten durch die Regionaldirektion Saarbrücken, vertreten durch den Leiter der Regionaldirektion Armin Beck; IKK Südwest, Saarbrücken, vertreten durch den Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth; Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), Kassel vertreten durch den Vorstand Arndt Spahn; sowie Techniker Krankenkasse (TK); BARMER; DAK-Gesundheit; Kaufmännische Krankenkasse – KKH; Handelskrankenkasse (hkk); HEK - Hanseatische Krankenkasse; vertreten durch den Verband der Ersatzkassen, seinerseits vertreten durch den Leiter der vdek-Landesvertretung Rheinland-Pfalz, Martin Schneider

## **2 Einleitung – Was bedeutet Demenz?**

Häufig werden die Symptome sehr lange nicht wahrgenommen oder verdrängt – Demenz beginnt schleichend und fast unmerklich: Das Auto auf dem Parkplatz ist nicht zu finden oder man verlegt immer häufiger wichtige Dinge wie den Hausschlüssel oder die Brille. Die Erkrankung verläuft in verschiedenen Stadien und betrifft zunächst das Kurzzeitgedächtnis, was eine zunehmende Vergesslichkeit zur Folge hat. Hinzu kommen Wortfindungsstörungen und Schwierigkeiten bei der räumlichen und zeitlichen Orientierung. Die Betroffenen werden reizbarer, manche ziehen sich zurück, andere werden aggressiv oder misstrauisch.

Angehörige merken, dass sie den Betroffenen im Alltag zunehmend unterstützen müssen. Es taucht die Frage auf, ob es sich um eine Demenzerkrankung handeln könnte – und das weckt bei vielen Menschen Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Oft entstehen Konfliktsituationen. Viele Angehörige stellen nach einiger Zeit fest, dass sie sich zunehmend überfordern und eigene Kräfte und Ressourcen nachlassen.

Je früher eine Demenzerkrankung diagnostiziert wird, desto besser sind die Möglichkeiten einer Therapie, beispielsweise mit Medikamenten, Ergotherapie oder Logopädie. Heilbar ist eine Demenzerkrankung nicht. Aber mit einer guten Versorgung kann die Selbstständigkeit von Betroffenen länger erhalten werden. Außerdem bietet eine frühe Diagnose die Chance gemeinsam mit Angehörigen über die Zukunftsplanung zu sprechen und Wünsche bezüglich der Versorgung zu äußern. Angehörige können sich frühzeitig in Beratungsstellen oder bei Schulungen informieren und so hilfreiche Tipps zum Umgang mit der Erkrankung und zu vorhandenen Hilfsangeboten bekommen.

Wenn Sie an Informationsmaterial zum Thema Demenz interessiert sind, wenden Sie sich an Ihren Pflegestützpunkt. Hier stehen Broschüren und Literaturtipps zur Verfügung.

## **3 Ansprechpartner bei medizinischen Fragen**

Die Medizin hat heute die Möglichkeit unter Anwendung verschiedener Diagnoseverfahren eine gesicherte Diagnose Demenz zu stellen. Die Ursache von Gedächtnisstörungen muss nicht unbedingt Demenz sein. Anhaltender Stress, eine Altersdepressionen oder eine Schilddrüsenerkrankung können zu ähnlichen Symptomen führen. Auch deshalb ist eine frühe diagnostische Abklärung wichtig.

### **3.1 Der Hausarzt**

Der Hausarzt ist in den meisten Fällen für Betroffene die erste Ansprechperson bei gesundheitlichen Problemen, auch wenn Einschränkungen des Gedächtnisses auftreten.

Der Hausarzt kann bei dem Verdacht auf eine Demenzerkrankung erste Untersuchungen durchführen und mit dem Betroffenen oder den Angehörigen die weiteren Behandlungsschritte besprechen. Wenn er es für notwendig erachtet, wird er an einen geeigneten Facharzt, in der Regel einen Neurologen oder Psychiater, überweisen.

In Mainz haben die Hausärzte auch die Möglichkeit an eine der Psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA) zu überweisen.

### 3.2 Gedächtnissprechstunde und Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA)

In der Gedächtnisambulanz kann durch unterschiedliche Untersuchungsverfahren eine umfassende Diagnostik stattfinden. Dies ist wichtig, um die richtige Therapie und Behandlung der Betroffenen einzuleiten. In einem multiprofessionellem Team von Ärzten, Psychologen, Pflegekräften und SozialarbeiterInnen werden verschiedene Hilfestellungen/Therapien angeboten um den Menschen mit Demenz und seine Angehörigen zu unterstützen.

Die Gerontopsychiatrische und die Psychiatrische Institutsambulanz bieten Hausbesuche an für Menschen, die nicht oder noch nicht in der Lage sind den Weg in die Praxis oder zu Fachärzten zu finden. Auch dort kann diagnostische und medizinisch-therapeutische Behandlung und Beratung stattfinden.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon
<b>Gedächtnisambulanz der Uniklinik Mainz</b> Untere Zahlbacher Str. 8 55131 Mainz  <a href="http://www-klinik.uni-mainz.de/psychiatrie">www-klinik.uni-mainz.de/psychiatrie</a>	Prof. Dr. Tüscher  Sekretariat: Frau Naupold, Frau Benz, Frau Hösl, Herr Siebelts	0 61 31 / 17 73 40
<b>Gerontopsychiatrische Institutsambulanz</b> Untere Zahlbacherstr. 8 55131 Mainz  <a href="http://www.unimedizin-mainz.de">www.unimedizin-mainz.de</a>	Herr Dr. Jung  Sekretariat: Frau Naupold, Frau Benz, Frau Hösl, Herr Siebelts	0 61 31 / 17 73 40
<b>Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)</b> Drechslerweg 25 55128 Mainz  <a href="http://www.gps-rps.de">www.gps-rps.de</a>	Frau Dr. Müller  Sekretariat: Frau Schulz und Frau Schwartz	0 61 31 / 78 96 38

### 3.3 Tagesklinik

Die Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Schwerpunkt dementielle Erkrankungen) der Gemeinnützigen Gesellschaft für paritätische Sozialarbeit (GPE) ergänzt das Therapieangebot niedergelassener Ärzte und vorhandener Kliniken um die Möglichkeit einer teilstationären Behandlung. Ziel der teilstationären Behandlung ist es u. a. eine vollstationäre psychiatrische Therapie zu ersetzen oder zu verkürzen.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon
<b>Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie</b> Drechslerweg 13 55128 Mainz  www.gps-rps.de	Frau Dr. Müller  Sekretariat: Frau Reinhard und Frau Riedel	0 61 31 / 78 96 800

### 3.4 Servicestelle Demenz der Unimedizin Mainz

Das Angebot der Servicestelle Demenz unterstützt Menschen mit Demenz und deren Angehörige einen möglichst komplikationslosen und angstfreien Krankenhausaufenthalt zu erfahren.

Die Leistungen der Servicestelle Demenz können auf Wunsch von allen betroffenen Patienten der Unimedizin Mainz in Anspruch genommen werden.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon
<b>Servicestelle Demenz</b> Geb. 601, 7.OG, Zimmer 704 Langenbeckstr. 1 55131 Mainz  www.unimedizin-mainz.de	Frau Eva Quack    Eva.Quack@unimedizin-mainz.de	0 61 31 / 17 – 74 41

## 4 Beratungsstellen zum Thema Demenz

Folgende Beratungsstellen bieten Informationen rund um das Thema Demenz an. Im Fokus der Beratung stehen der Umgang mit der Erkrankung, Hilfs- und Entlastungsangebote sowie die psychosoziale Beratung. Die Angebote sind kostenlos.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon
<b>Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz der Stadt Mainz</b>  in der ASB Sozialstation Ulrichstr. 42 55128 Mainz (Bretzenheim)	N.N.	0 61 31 / 93 63 716
<b>Demenzberatung im AWO Seniorenzentrum „Jockel-Fuchs“</b>  Jakob-Goedeckerstr. 3 55122 Mainz (Gonsenheim)	Frau Mai  birgit.mai@awo-rheinland.de	Dienstags:  0 61 31 / 49 72 500
<b>Demenzberatung im AWO Seniorenzentrum „Am Rosengarten“</b>  Göttelmannstr. 45 55131 Mainz (Oberstadt)	Frau Mai  birgit.mai@awo-rheinland.de	Donnerstags:  0 61 31 / 99 88 0

## 5 Betreuungsangebote in Mainz

### 5.1 Tagespflegeeinrichtungen

In Tagespflegeeinrichtungen verbringen pflegebedürftige Menschen einen Tag oder mehrere Tage in der Woche. Das Angebot ermöglicht dem Besucher, den Tag in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen und bietet gleichzeitig die Möglichkeit der Entlastung pflegender Angehöriger.

Durch die Inanspruchnahme einer Tagespflege wird das Ziel unterstützt, möglichst lange in der eigenen Wohnung verbleiben zu können und Vereinsamung und Isolation entgegen zu wirken.

Bitte erfragen Sie die Höhe der Kosten und des entstehenden Eigenanteils bei der jeweiligen Einrichtung.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon	Angebot
<b>ASB</b> <b>Willi-Quetsch-Haus</b> Ulrichstr. 42 55128 Mainz (Bretzenheim)  <a href="http://www.asb-mainz.de">www.asb-mainz.de</a>	Frau Eckel	0 61 31 / 9 36 37 30	Montag bis Samstag von 08:00 bis 16:00
<b>ASB</b> <b>Im Münchfeld</b> Dijonstr. 18 55122 Mainz (Münchfeld)  <a href="http://www.asb-mainz.de">www.asb-mainz.de</a>	Frau Eckel	0 61 31 / 9 50 57 33	Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr
<b>Bruder-Konrad-Stift</b> Weintorstr. 12 55116 Mainz (Altstadt)  <a href="http://www.bks-mainz.de">www.bks-mainz.de</a>	Schwester Donata	0 61 31 / 57 62 60	Montag bis Freitag von 08.30 bis 16.30 Uhr
<b>Kleeblatt</b> Kurt-Schumacher- Str. 41 55124 Mainz (Gonsenheim)  <a href="http://www.kleeblatt-mainz.de">www.kleeblatt-mainz.de</a>	Frau Roßkopf	0 61 31 / 6 19 11 15 und 0 61 31 / 94 26 50	Montag bis Freitag von 09:00 bis 16:00 Uhr



Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Telefon	Angebot
<b>Martinsstift</b> Raupelsweg 1 55118 Mainz (Neustadt)  www.mission-leben.de	Frau Hirschmann	0 61 31 / 96 57 21 51	Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr
<b>Rat &amp; Tat „Pflegezeit“</b> Kurt-Schumacher-Str. 20-22 55124 Mainz (Gonsenheim)  www.pflegezeit-mainz.de	Frau Zimmer- mann	0 61 31 / 94 33 40	Montag bis Freitag von 08.00 bis 17.00 Uhr
<b>Stiftung Kreuznacher Diakonie</b> An den Reben 31d 55122 Mainz (Gonsenheim)  www.seniorenhilfe.kreuznacherdiakonie.de	Frau Wirthwein	06131/ 2755321 (derzeit dienstags und donnerstags erreichbar)	derzeit dienstags und donnerstags von 8.30-16.00 Uhr

## 5.2 Kurzzeitpflegeeinrichtungen

Unter Kurzzeitpflege versteht man die vorübergehende Aufnahme eines pflegebedürftigen Menschen in einem Pflegeheim für bis zu max. 8 Wochen im Kalenderjahr.

Die Gründe können unterschiedlich sein: z.B. wenn der Pflegebedürftige nach einem Krankenhausaufenthalt nicht gleich wieder nach Hause kann, die häusliche Versorgung vorübergehend nicht sichergestellt werden kann und ähnliches.

Bitte erfragen Sie die Höhe der Kosten und des entstehenden Eigenanteils bei der jeweiligen Einrichtung. Ab Pflegegrad 2 kann der Aufenthalt in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung auf Antrag durch die Pflegekasse bezuschusst werden.

Name und Träger der Einrichtung	Heimleitung, Pflegedienstleitung (PDL), Anmeldung	Telefon
<b>Alten- und Pflegeheim Alice-Haus</b> Carlo-Mierendorff-Str. 1e 55124 Mainz (Gonsenheim)  www.alice-schwesternschaft-mainz.de	Heimleitung: Herr Knell PDL: Frau Zimon Anmeldung: Frau Ost	0 61 31 / 94 75 10    0 61 31 / 94 75 16 04
<b>Alten- und Pflegeheim Bruder-Konrad-Stift</b> Weintorstr. 12 55116 Mainz (Altstadt)  www.bks-mainz.de	Heimleitung: Schwester Devota PDL: Schwester Donata	0 61 31 / 57 62 60
<b>Altenheim Martinsstift</b> Raupelsweg 1 55118 Mainz (Neustadt)  www.mission-leben.de	Heimleitung: Frau Braun PDL: Herr Hassenpflug Belegungsmanagement: Frau Hentschel	0 61 31 / 96 57 21 00
<b>ASB Altenpflegeheim Karl-Delorme Haus</b> Im Münchfeld 80 55122 Mainz (Münchfeld)  www.asb-altenpflegeheim-mainz.de	Heimleitung: Herr Thelen PDL: Frau Ripkens Anmeldung: Frau Frau Hahner-Heller	0 61 31 / 38 95
<b>AWO Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus</b> Bernhard-Winter-Str. 33 55120 Mainz (Mombach)  www.awo-rheinland.de	Heimleitung: Herr John  Anmeldung: Frau Willems	0 61 31 / 9 68 90   0 61 31 / 9 68 91 61
<b>AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten</b> Göttelmannstr. 45 55131 Mainz (Oberstadt)  www.awo-rheinland.de	Heimleitung: Frau Casper PDL: Frau Dollwetzl Anmeldung: Frau Eller	0 61 31 / 9 98 80

Name und Träger der Einrichtung	Heimleitung, Pflegedienstleitung (PDL), Anmeldung	Telefon
<b>AWO Seniorenzentrum Jockel-Fuchs-Haus</b> Jacob-Goedecker-Str. 3 55122 Mainz (Gonsenheim)  <a href="http://www.awo-rheinland.de">www.awo-rheinland.de</a>	Heimleitung: Frau Mika	0 61 31 / 4 97 26 00
<b>Caritas Altenzentrum Maria Königin</b> Seminarstr. 4 55127 Mainz (Drais)  <a href="http://www.caritas-altenzentrum-mainz.de">www.caritas-altenzentrum-mainz.de</a>	Heimleitung: Herr Mautes PDL: Frau Berzen Anmeldung: Frau Elbert	0 61 31 / 94 70 30
<b>Mainzer Altenheim</b> Altenauergasse 7 55116 Mainz (Innenstadt)  <a href="http://www.mainzer-altenheim.de">www.mainzer-altenheim.de</a>	Heimleitung: Herr Backhaus PDL: Herr Müller Anmeldung: Frau Becker	0 61 31 / 2 85 50  0 61 31 / 2 85 51 27
<b>MUNDUS Senioren-Residenz</b> Große Bleiche 44 55116 Mainz (Innenstadt)  <a href="http://www.mundus-seniorenresidenzen-mainz.de">www.mundus-seniorenresidenzen-mainz.de</a>	Direktor: Herr Wagner PDL: Herr Micic Anmeldung: Frau Treppenhauer	0 61 31 / 2 16 60  0 61 31 / 2 16 69 15
<b>Pro Seniore Residenz Frankenhöhe</b> Kelterweg 1 55129 Mainz (Hechtsheim)  <a href="http://www.pro-seniore.de">www.pro-seniore.de</a>	Heimleitung: Herr Zimmer PDL: Dagmar Bornschein, Amelie Naranjo Anmeldung: Frau Müller-Caliari	0 61 31 / 9 95 57  0 61 31 / 9 95 58 10
<b>Senioren-Zentrum Zum Laubenheimer Ried</b> Rüsselsheimer Allee 84 55130 Mainz (Laubenheim)  <a href="http://www.h-v-b.de">www.h-v-b.de</a>	Heimleitung: Frau Möller PDL: Herr Hofstetter Anmeldung: Frau Höning	0 61 31 / 6 34 07 01  0 61 31 / 6 34 07 02  0 61 31 / 6 34 07 03

### 5.3 Stundenweise Betreuungsangebote

Stundenweise Betreuungsangebote ergänzen die ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz. Die stundenweise Betreuung wird in unterschiedlicher Form angeboten: entweder in der Wohnung des Betroffenen (Einzelbetreuung) oder in Kleingruppen, die sich Betreuungsgruppen oder Demenzcafés nennen.

Die Betreuung umfasst das Gesellschaft leisten, Aktivieren, Beschäftigen und Beaufsichtigen der Betroffenen, nicht dazu gehören Leistungen der Körperpflege. Seit 2015 können auch Hilfen im hauswirtschaftlichen Bereich oder Begleitungsangebote genutzt werden.

Die Betreuungsangebote werden durchgeführt von ambulanten Pflegediensten und sogenannten niedrigschwelligen Anbietern. Bei den niedrigschwelligen Anbietern handelt es sich um von den Pflegekassen anerkannte Vereine oder Initiativen, die ehrenamtliche Helfer für die Betreuungsaufgabe geschult haben.

#### 5.3.1 Betreuung zu Hause

Bei einer Betreuung zu Hause, die durch einen ambulanten Pflegedienst angeboten wird, entstehen höhere Kosten als bei einem Angebot, bei dem ehrenamtliche Helfer eingesetzt werden. Erfragen Sie bei Interesse die Preise bitte direkt bei dem Ansprechpartner des jeweiligen Dienstes. Nachstehend sind sowohl die niedrigschwelligen Anbieter als auch die Pflegedienste aufgeführt.

Niedrigschwellige Angebote		
Name der Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon
<b>Deutsches Rotes Kreuz Demenzprojekt „Lichtblick“</b> Mitternachtsgasse 6 55116 Mainz (Altstadt)	Frau Geyer	0 61 31 / 91 47 53 oder 0175 / 6 81 82 19
<b>MAINZuhause</b> Ulrike Gottron-Johannides Wespenweg 4 55128 Mainz (Bretzenheim)	Frau Gottron-Johannides	0 61 31 / 498 160 9
<b>Malteser Hilfsdienst Mainz Häuslicher Entlastungsdienst</b> Jägerstr. 37 55131 Mainz (Oberstadt)	Frau Coester	0 61 31 / 2 85 83 39
<b>Malteser Werke Mainz „Individueller Entlastungsdienst IED“</b> Pfarrer-Dorn-Str. 35 55127 Mainz (Marienborn)	Frau Daghooghi	0 61 31 / 333 17 01 oder 0160 / 909 220 10

<b>Lebenshilfe Mainz-Bingen gGmbH</b>  Drechslerweg 27 55128 Mainz (Bretzenheim)	Frau Raab	0 61 31 / 78 99-96
---	-----------	--------------------

<b>Ambulante Pflegedienste</b>		
<b>Name der Einrichtung</b>	<b>Ansprechpartner</b>	<b>Telefon</b>
<b>Activa – Private Pflege</b>  An der Markthalle 3 55127 Mainz	Herr Reinert	0 61 31 / 97 20 75 7
<b>Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst Gemeinsam</b>  Heuerstr. 18 55129 Mainz	Frau Baumann	0 61 31 / 14 34 89 6
<b>Arbeiter-Samariter-Bund / Sozialstation</b>  Ulrichstraße 42 55128 Mainz	Frau Hentges	0 61 31 / 93 63 70
<b>Assistenz</b>  Bürgermeister-Schmitt-Str. 7 55129 Mainz	Frau Korpar	0 61 31 / 90 61 69 9
<b>BPV Pflege GmbH</b>  Fontanestr. 63 55127 Mainz	Herr Hachmann	0 61 31 / 30 47 99 0
<b>Caritas Sozialstation Heilig Geist</b>  Emrichruhstr. 33 55120 Mainz	Frau Zapala	0 61 31 / 62 67 22
<b>Deutsches Rotes Kreuz / Sozialstation</b>  Mitternachtsgasse 3 55116 Mainz	Frau Radzkowski	0 61 31 / 26 97 0
<b>Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit / Sozialstation</b>  Drechslerweg 25 55128 Mainz	Frau Khandaker	0 61 31 / 78 96 63

<b>Ambulante Pflegedienste</b>		
<b>Name der Einrichtung</b>	<b>Ansprechpartner</b>	<b>Telefon</b>
<b>GPR Evangelische Sozialstation Mainz-Oppenheim</b>  Göttelmannstr. 13 55131 Mainz	Frau Wagner-Tebbe	0 61 31 / 14 34 20 9
<b>Impuls Häusliche Kranken- und Altenpflege</b>  Essenheimer Str. 34 55128 Mainz	Frau Frühauf, Frau Müller	0 61 31 / 35 95 7
<b>Kaisermann GmbH, Ambulante Pflege und Betreuung</b>  Poststr. 57 55126 Mainz	Frau Scheddin	0 61 31 / 61 09 98 8
<b>Kleeblatt - Mobiler Alten- und Krankenpflegedienst GmbH</b>  Kurt-Schumacher-Str. 41 55124 Mainz	Herr Ober	0 61 31 / 61 91 12 3
<b>Krankenpflegedienst Pro Salus</b>  Forellenstr. 5 55120 Mainz	Herr Steinmann	0 61 31 / 45 94 2
<b>Libertas ambulante Senioren- und Krankenpflege</b>  Jakob-Steffan-Str. 2 55122 Mainz	Frau Kulualp	0 61 31 / 920 87 11
<b>Pflegepartner</b>  Hauptstr. 17 - 19 55120 Mainz	Frau Bender	0 61 31 / 67 93 12
<b>Rat &amp; Tat Pflegezeit GmbH</b>  Breite Str. 9 55124 Mainz	Frau Blechschmidt	0 61 31 / 94 33 40

### 5.3.2 Betreuungsgruppen außer Haus

Eine Betreuung in der Gruppe kostet je nach Anbieter und Dauer der Betreuung zwischen 20 € und 65 € pro Termin. Erfragen Sie bei Interesse die Preise bitte direkt bei der jeweiligen Einrichtung. Ein Fahrdienst kann evtl. auf Anfrage von der jeweiligen Einrichtung organisiert werden.

Name und Träger der Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon	Zeitpunkt
<b>ASB Mainz – Bingen</b> „Lerchentreff“  Vitalzentrum im Bürgerhaus Lerchenberg Hebbelstr. 2 55127 Mainz (Lerchenberg)	Frau Krönke  Frau Eckel	0 61 31 / 9 65 10 121  0 61 31 / 93 63 730	Jeden Donnerstag  10:00 – 16:30 Uhr  Mit Fahrdienst
<b>Caritas Sozialstation Heilig Geist</b> „Unter'm Maletenbaum“  Caritas-Zentrum St. Rochus Emrichruhstr. 33 55120 Mainz (Mombach)	Frau Ley	0 61 31 / 62 67 22	4 x wöchentlich  Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  9:00 – 15:00 Uhr
<b>Deutsches Rotes Kreuz (DRK)</b> „Erzähl-Café“  Am Heuergrund 42 55129 Mainz (Hechtsheim)	Frau Geyer	0 61 31 / 91 47 53 oder 0175 / 6 81 82 19	1 x wöchentlich  Dienstag  14:00 – 18:00 Uhr

Name und Träger der Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon	Zeitpunkt
<b>MAINZuhause</b> Ulrike Gottron-Johannides  Wespenweg 4 55128 Mainz (Bretzenheim)	Frau Gottron-Johannides	0 61 31 / 498 160 9	1x wöchentlich  Mittwoch  9:00 – 13:00 Uhr
<b>Malteser Hilfsdienst e.V.</b> „Café Malta“  Gemeindezentrum St. Alban An der Goldgrube 44 55131 Mainz (Oberstadt)	Frau Coester	0 61 31 / 28 58 339	Jeden Donnerstag  14:00 – 17:00 Uhr
<b>Malteser Werke Mainz</b> „Café Damals“  Pfarrer-Dorn-Str. 35 55127 Mainz (Marienborn)	Frau Daghooghi	0 61 31 / 333 17 01 oder 0160 / 909 220 10	2 x monatlich  Freitag (2. + 4.)  15:00 – 18:00 Uhr

## 6. Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

In Wohngemeinschaften leben 6-12 Menschen mit Demenz als Mietergemeinschaft zusammen. In der Regel stehen Einzelzimmer zur Verfügung, die individuell eingerichtet werden können.

Es besteht die Möglichkeit, dass die Bewohner den Tag aktiv und kreativ in einem geschützten Rahmen erleben können. Die Bewohner können sich ihren Fähigkeiten entsprechend in den Alltag mit einbringen.

Es findet ständig Betreuung durch qualifiziertes Personal statt.



Name und Träger der Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon	Wohnungstyp und Kosten (mtl.)
<p><b>Gemeinschaftsprojekt „Wohnen im Alter – mit Sicherheit“</b>  Sömmeringstr. 35  55118 Mainz (Neustadt)</p> <p>Ambiente Wohnen und Leben e.V. / Johanniter Unfall-Hilfe e.V.</p>	<p>Frau Zechmeister</p>	<p>0 61 31 /  69 01 26</p>	<p>Kaltmiete 500 € zzgl.  Haushaltsgeld ca. 287 € zzgl.  24h Betreuung pauschal 1.400 € zzgl.  Sachleistung der Pflegeversicherung</p>
<p><b>Gemeinschaftsprojekt „Wohnen im Alter – mit Sicherheit“</b>  Goethestr. 43  55118 Mainz (Neustadt)</p> <p>Ambiente Wohnen und Leben e.V. / Johanniter Unfall-Hilfe e.V.</p>	<p>Frau Zechmeister</p>	<p>0 61 31 /  69 01 26</p>	<p>Siehe oben</p>
<p><b>Wohngemeinschaft St. Rochus</b>  Emrichruhstr. 33  55120 Mainz (Mombach)</p> <p>Caritas Trägerwerk St. Martin e.V.</p>	<p>Frau Breitkopf</p>	<p>0 61 31 /  67 90 71</p>	<p>Warmmiete 370 – 410 € zzgl. Haushaltsgeld ca. 270 € zzgl. 24h Betreuung pauschal 1.400 € + Sachleistung der Pflegeversicherung</p>
<p><b>Wohnprojekt „Activ für Senioren“</b>  Lessingstr. 12 und  Leibnitzstr. 47  55118 Mainz (Neustadt)</p> <p>Organisator: Activ für Senioren e.V.</p>	<p>Frau Wentz</p>	<p>0 61 31 /  6 22 26 93</p>	<p>Zimmer 11-26 qm</p> <p>Miete 300 – 450 € zzgl.  Haushaltsgeld ca. 250 € zzgl.  24h Betreuung pauschal 1.500 € zzgl.  Sachleistung der Pflegeversicherung</p>

## 7. Gottesdienste

Hierbei handelt es sich um ein spezielles Gottesdienstangebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Sollten die Angehörigen nicht am Gottesdienst teilnehmen wollen, besteht die Möglichkeit die Betroffenen von ehrenamtlichen Mitarbeitern in den Gottesdienst begleiten zu lassen. Vor oder nach dem Gottesdienst findet ein Zusammentreffen in einer Kaffeerrunde statt.

Name und Träger der Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon	Veranstaltungsort
<b>Caritaswerk St. Martin</b>  Seminarstraße 4 55127 Mainz (Drais)	Frau Drehsen-Sohn (Projekt Seelsorge)	0 61 31 / 9 47 03 24	Caritas Altenzentrum Maria Königin Seminarstr. 4 55127 Mainz (Drais)
<b>Malteser Hilfsdienst e. V.</b>  Jägerstraße 37 55131 Mainz (Oberstadt)	Frau Coester (Leitung Demenzdienst)	0 61 31 / 28 58 339	Josefskapelle Hintere Christofsgasse 4 55116 Mainz (Altstadt)
<b>Katholische Pfarrgemeinde St. Nikolaus</b>  Hauptstraße 65 55120 Mainz (Mombach)	Pfarrbüro	0 61 31 / 68 12 94	St. Rochus Emrichruhstr. 33 55120 Mainz (Mombach)

## 8. Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz

### 8.1 Gesprächsgruppen

Nachfolgend aufgeführte Institutionen bieten Gesprächsgruppen an, die den Austausch unter Angehörigen ermöglichen. Durch das gemeinsame Gespräch über schwierige Alltagssituationen und Problematiken, fühlen sich pflegende Angehörige entlastet und nicht alleine mit ihren Sorgen. Die Leitung der Gruppe kann Informationen zur Erkrankung geben und Fragen beantworten.

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Zeitraum	Betreuungsmöglichkeit
<b>AWO Seniorenzentrum „Jockel-Fuchs“</b>  Jacob-Goedecker-Str. 3 55122 Mainz (Gonsenheim)	Frau Mai 0 61 31 / 49 72 500 oder 0179 / 1 11 94 59	1x monatlich Dienstag  Termin ist zu erfragen	Nein, Gruppe ist offen für interessierte Betroffene
<b>AWO Seniorenzentrum „Am Rosengarten“</b>  Göttelmannstr. 45 55131 Mainz (Oberstadt)	Frau Mai 0 61 31 / 99 88 0 oder 0179 / 1 11 94 59	1x monatlich Donnerstag  Termin ist zu erfragen	Nein
<b>Begegnungstätte „Mein Ambiente“ c/o Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz</b>  Goethestr. 41 55118 Mainz (Neustadt)	Frau Gottron-Johannides 0 61 31 / 36 61 95	Jeden 2. Mittwoch im Monat  15:00 – 16:30 Uhr	Ja, Menschen mit Demenz können in die Gruppe mitkommen

Name und Träger der Einrichtung	Leitung	Zeitraum	Betreuungsmöglichkeit
<b>Sozialberatung Katholisches Klinikum (KKM)</b>  An der Goldgrube 11 55131 Mainz (Oberstadt)	Ruth Hammer 0 61 31 / 575 21 16	1x monatlich „Treffpunkt pflegende Angehörige“  Termin auf Anfrage	Nein

## 8.2 Schulungsinitiative Demenz

Die Schulungsinitiative vermittelt in 5 Einheiten à 2 Stunden Informationen über das Krankheitsbild Demenz, Leistungen der Pflegeversicherung, rechtliche Aspekte wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung, über Hilfen im Umgang und in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz sowie über Betreuungsangebote und Hilfsmöglichkeiten vor Ort. Die Schulungen werden von fachlich qualifizierten Referenten durchgeführt. Die Kosten werden von den Pflegekassen übernommen, insofern Sie bei einer rheinland-pfälzischen Kasse versichert sind. Die Schulungsinitiative ist ein Gemeinschaftsprojekt der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V. und den Mainzer Pflegestützpunkten. Wenn Teilnehmer während der Schulungseinheiten eine Betreuung für ihren Angehörigen mit Demenz benötigen, wird diese vor Ort von einer Fachkraft angeboten.

**Aktuelle Termine erfahren Sie bei den Pflegestützpunkten.**

## 9. Betreuungsvereine und Betreuungsbehörde

Menschen mit einer dementiellen Erkrankung sind in einem fortgeschrittenen Stadium der Demenz häufig nicht mehr in der Lage ihre persönlichen Angelegenheiten selbst zu regeln. Sie verlieren den Überblick über ihre Finanzen und benötigen jemanden, der sie u.a. bei ihrer Gesundheitsfürsorge unterstützt.

Hat der Betroffene im Vorfeld einer vertrauten Person eine Vollmacht erteilt, damit sie seine persönlichen Angelegenheiten regeln darf, muss keine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden. Fehlt eine bevollmächtigte Person, muss beim Amtsgericht eine Betreuung angeregt werden. Es ist daher sinnvoll sich frühzeitig mit dem Thema Vorsorgevollmacht auseinander zu setzen.

### 9.1 Mainzer Betreuungsvereine

Betreuungsvereine beraten zu den Themen Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung und Patientenverfügung.

Betreuungsvereine sind auch Ansprechpartner für Personen, die ehrenamtlich die Betreuung für einen Angehörigen übernehmen möchten. Sie bieten Schulungen und einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch an.

Name des Betreuungsvereines	Ansprechpartner	Telefon
<b>Betreuungsverein „Eigenleben“ e.V. des Commit-Club Mainz e.V.</b>  Wallaustr. 75 55118 Mainz (Altstadt)	Frau Winter Frau Müller-Kriz	0 61 31 / 96 15 92
<b>Betreuungsverein Caritas- Mainz e.V.</b>  Rhabanusstr. 5 55118 Mainz (Altstadt)	Frau Marx Frau Erhardt	0 61 31 / 61 84 56
<b>Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt Mainz e.V.</b>  Am Judensand 69 55122 Mainz (Oberstadt)	Herr Grötsch	0 61 31 / 38 50 78
<b>Betreuungsverein der Lebenshilfe Mainz-Bingen für das Stadtgebiet Mainz e.V.</b> Kurt- Schumacher-Str. 41B 55124 Mainz (Gonsenheim)	Frau Ketter	0 61 31 / 33 70 07

<b>Paritätischer Betreuungsverein Rheinland-Pfalz e.V.</b>  Drechslerweg 25 55128 Mainz (Bretzenheim)	Frau Heinrich Frau Blum-Lambert	0 61 31 / 9 50 25 03 0 61 31 / 9 50 25 04
<b>Sozialtherapeutische Beratungsstelle / Betreuungsverein e.V.</b>  Kaiserstr. 67 55116 Mainz (Altstadt)	Frau Teichmann Herr Püschel	0 61 31 / 88 47 21 16 061 31 / 88 47 21 17

## 9.2 Betreuungsbehörde Mainz

Die Betreuungsbehörde ist zuständig für die Beratung und Information von hilfebedürftigen Erwachsenen bzw. deren Angehörigen über das Betreuungsverfahren.

Die Betreuungsbehörde übernimmt die Sachverhaltsermittlung für das Gericht und benennt die Betreuer gegenüber dem Gericht. Die Behörde hat Beschwerderechte gegen Gerichtsentscheidungen.

<b>Ansprechpartner</b>	<b>Telefon</b>
Frau Lehrmann (E, F, I, L, O, P, T)	0 61 31 / 12 26 07
Herr Reiß (S)	0 61 31 / 12 25 39
Herr Bohn (A, G, H, Q, X)	0 61 31 / 12 37 71
Frau Lipp (C, R, Z)	0 61 31 / 12 35 60
Frau Thier (B, U, Y)	0 61 31 / 12 27 13
Frau Müßig (D, J, K)	0 61 31/ 12 30 53
Herr Strasser (M, N, V, W)	0 61 31/ 12 29 60

## 10. Leistungen der Pflegeversicherung

Die gesamten Leistungen der Pflegeversicherung bei Vorliegen eines Pflegegrades sind in einem gesonderten Informationsblatt zusammengefasst, das Sie bei Ihrem Pflegestützpunkt erhalten können.

An dieser Stelle möchten wir näher auf den sogenannten „Entlastungsbetrag“ als Leistung nach §45 SGB XI eingehen. Dieser beträgt bei jedem Pflegegrad einheitlich 125,- €/ mtl. und kann bei der Pflegekasse bei Bedarf als Erstattungsleistung abgerufen werden. Nicht genutzte Beträge aus einem Kalenderjahr werden in das nächste Kalenderhalbjahr übertragen und können bis zum 30.06. des Jahres abgerufen werden, danach verfallen sie.

Die Kosten können nur von der Pflegekasse erstattet werden, wenn die Leistung durch einen zugelassenen Dienst, einer zugelassenen Einrichtung oder durch einen anerkannten niedrigschwelligen Anbieter erfolgt. Niedrigschwellig anerkannte Anbieter sind Initiativen, Vereine oder private Organisationen, die mit geschulten ehrenamtlichen Helfern arbeiten und ein Betreuungskonzept mit hauptamtlicher Leitung nachweisen können.

Für folgende Angebote kann der Entlastungsbetrag eingesetzt werden:

- Tages-/Nachtpflege (siehe 5.1)
- Kurzzeitpflege (siehe 5.2)
- stundenweise Betreuung und Entlastung zu Hause (siehe 5.3.1)
- Betreuungsgruppen außer Haus (siehe 5.3.2)

## 11. Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte haben die Aufgabe, hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige zu beraten und zu unterstützen.

### Wir beraten Sie

- persönlich, vertraulich, kompetent, trägerneutral und kostenlos,
- gemeinsam mit Ihrem Arzt, Pflegedienst, Betreuer, Therapeuten oder Personen Ihres Vertrauens.

Sie entscheiden selbst, welches der verfügbaren Angebote sie in Anspruch nehmen möchten. Hausbesuche und individuelle Hilfepläne sind ein Service der Pflegestützpunkte.

### Wir helfen Ihnen . . .

- damit Sie möglichst lange in Ihrer eigenen Wohnung gut versorgt leben können,
- damit Sie die richtige Hilfe zum rechten Zeitpunkt kompetent und verlässlich erhalten,
- damit Sie als pflegender Angehöriger oder Bekannter einen hilfe- und pflegebedürftigen Menschen gut versorgen und pflegen können, möglichst ohne eigene Dauerbelastung und Überforderung.

### Wir bleiben ein verlässlicher Begleiter!

### Der Pflegestützpunkt . . .

- ist ein kostenloses Beratungsangebot, das im Zuge der gesetzlichen Pflegereform in Rheinland-Pfalz eingerichtet wurde,
- wendet sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige,
- stellt kompetente Beratung „aus einer Hand“ sicher,
- hat sich die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflegefall zur Aufgabe gemacht und orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen des Betroffenen,
- wird gemeinschaftlich finanziert von den Kranken- und Pflegekassen, dem Sozialministerium Rheinland-Pfalz, der Stadt Mainz sowie von den örtlichen Pflegediensten.

Sie erkennen den Pflegestützpunkt an diesem Logo:





## **Pflegestützpunkte in Mainz**

### **Pflegestützpunkt Neustadt – Beratungsbereich 1**

Lessingstr. 12a, 55118 Mainz

Ansprechpartner/in: Sebastian Lotz, Galina Leonow

Telefon: 0 61 31 / 6 69 38 60

Telefax: 0 61 31 / 6 69 38 62

E-Mail: [sebastian.lotz@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:sebastian.lotz@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [galina.leonow@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:galina.leonow@pflgestuetzpunkte.rlp.de)

### **Pflegestützpunkt Altstadt (Nord), Oberstadt (Nord), Hartenberg, Münchfeld – Beratungsbereich 2**

Kaiser-Wilhelm-Ring 6, 55118 Mainz

Ansprechpartner/in: Frank Biedermann, Heike Stammer

Telefon: 0 61 31 / 5 76 69 60 und 2 16 45 63

Telefax: 0 61 31 / 2 18 74 47

E-Mail: [frank.biedermann@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:frank.biedermann@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [heike.stammer@pflgestuetzpunkte.de](mailto:heike.stammer@pflgestuetzpunkte.de)

### **Pflegestützpunkt Altstadt (Süd), Oberstadt (Süd) – Beratungsbereich 3**

Jägerstr. 37, 55131 Mainz

Ansprechpartner/in: Stefanie Hetzler, Mareike Schütze, Sabine Theis

Telefon: 0 61 31 / 6 00 49 85 und 6 00 49 86

Telefax: 0 61 31 / 6 00 49 87

E-Mail: [stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [mareike.schuetze@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:mareike.schuetze@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [sabine.theis@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:sabine.theis@pflgestuetzpunkte.rlp.de)

### **Pflegestützpunkt Mombach, Gonsenheim – Beratungsbereich 4**

Emrichruhstr. 33, 55120 Mainz

Ansprechpartner/in: Stefanie Hetzler, Ruth Stauder, Mareike Schütze

Telefon: 0 61 31 / 6 93 11 20 und 6 93 11 21

Telefax: 0 61 31 / 6 93 11 22

E-Mail: [stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [ruth.stauder@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:ruth.stauder@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [mareike.schuetze@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:mareike.schuetze@pflgestuetzpunkte.rlp.de)

### **Pflegestützpunkt Bretzenheim, Finthen, Drais, Lerchenberg – Beratungsbereich 5**

Ulrichstr. 42, 55128 Mainz

Ansprechpartnerin: Katrin Beisiegel, Stefanie Meffert

Telefon: 0 61 31 / 9 32 58 21 und 9 32 58 22

Telefax: 0 61 31 / 9 32 58 23

E-Mail: [katrin.beisiegel@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:katrin.beisiegel@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [stefanie.meffert@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:stefanie.meffert@pflgestuetzpunkte.rlp.de)

### **Pflegestützpunkt Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim, Marienborn, Ebersheim – Beratungsbereich 6**

Kaiser-Wilhelm-Ring 6, 55118 Mainz

Ansprechpartner/in: Ferry Heinzmann, Heike Stammer

Telefon: 0 61 31 / 2 16 45 63 und 2 13 34 68

Telefax: 0 61 31 / 2 77 76 72

E-Mail: [ferry.heinzmann@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:ferry.heinzmann@pflgestuetzpunkte.rlp.de), [heike.stammer@pflgestuetzpunkte.rlp.de](mailto:heike.stammer@pflgestuetzpunkte.rlp.de)