

# Inhaltsverzeichnis

## Persönliches

- 1.1 Persönliche Daten
- 1.2 Ärzte und sonstige wichtige Kontakte
- 1.3 Wohnsituation
- 1.4 Schlüsselerhaltung
- 1.5 Verträge (z.B. Strom, Gas etc.)
- 1.6 Mitgliedschaften (Vereine, Social Media, Online-Shops)
- 1.7 Abonnements
- 1.8 Rente / Pension / Versorgung
- 1.9 Versicherungen (auch Fahrzeuge)

## Finanzen

- 2.1 Konten (Giro und Spar)
- 2.2 Abbuchungen, Daueraufträge
- 2.3 Depot / Aktien
- 2.4 Festgeld
- 2.5 Bausparverträge
- 2.6 Verbindlichkeiten
- 2.7 Konto-/ Depotvollmacht

## Vollmachten

- 3.1 Vorsorgevollmacht
- 3.2 Betreuungsverfügung
- 3.3 Einzelvollmacht
- 3.4 Postvollmacht
- 3.5 Informationsvollmacht
- 3.6 Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht
- 3.7 Generalvollmacht
- 3.8 Diese Vollmachten wurden erteilt

## Medizinische Daten

- 4.0 Medizinische Daten - Gesundheitszustand
- 4.1 Notfall-Ausweis/e
- 4.2 Vorbereitende Maßnahmen für eine Krankenhauseinweisung
- 4.3 Patientenverfügung
- 4.4 Organspendeausweis

## Testament

- 5.1 Gesetzliche Erbfolge
- 5.2 Erbschaftssteuer

## Todesfall (Was ist zu erledigen)

- 6.1 Persönliche Notizen / Aktualisierung



# Wichtige Rufnummern

Alle Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit.

## Notrufnummern

Polizei-Notruf .....	110
Feuerwehr /Rettungsdienst / Notarzt .....	112
Sperr-Notruf (Personalausweis, Bank- und SIM-Karten) .....	116 116
Opfer-Telefon WEISSER RING (bei Kriminaltaten) .....	116 006
Opfernotruf Deutschland (bei Straftaten) .....	(0800) 2800 110
Kinder- & Jugendnotruf Bremen (Kindesmisshandlung) .....	(0421) 699 11 33
Notruf SMS Bremen (f. Gehörlose und Sprachbehinderte) ..	(0421) 362 121 45
Notruf Fax Bremen .....	(0421) 362 18 59

## Bereitschaftsdienste, Notfallsprechstunde

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (alle Städte) .....	116 117
Apothekennotdienst der deutschen Apotheken .....	(0800) 00 22 833
Giftinformationszentrum Nord (mit Sitz in Göttingen) .....	(0551) 19 24 0
Ärztlicher Notdienst Bremen .....	(0421) 19 29 2
Zahnärztlicher Notdienst Bremen .....	(0421) 122 33
Tierärztlicher Notdienst Bremen .....	(0421) 122 11
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Achim .....	(04202) 95 50 40
Bereitschaftsdienst der Hausärzte Stuhr/Weyhe/Syke .....	(0421) 800 60 60
Tierärztlicher Notdienst Stuhr/Weyhe/Syke .....	(0421) 14629595
Zahnärztlicher Notdienst Landkreis Verden .....	(04231) 985 07 50
Zahnärztlicher Notdienst Landkreis Diepholz .....	(05443) 929328

## Hilfetelefone

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) .....	(0800) 111 05 50
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen .....	(08000) 116 016
Hilfstelefon Gewalt gegen Männer .....	(0800) 123 99 00
Helpline für ältere Menschen & pflegende Angehörige .....	(0421) 794 84 98
Sozialpsychiatrischer Kriseninterventionsdienst Bremen ..	(0421) 800 582 33
Sprachlos e.V., Beratung bei sexualisierter Gewalt, Weyhe ..	(0421) 809 10 05
TelefonSeelsorge Deutschland .....	116 123

## Polizeidienststellen & Bereitschaftspolizei

Alle Dienststellen Bremen & Bereitschaftspolizei .....	(0421) 362 0
Polizeikommissariat Weyhe .....	(0421) 80 66 0
Polizeistation Stuhr .....	(0421) 562 0500
Polizeikommissariat Achim .....	(04202) 99 60

## Pflege-Beratung

Pflegeberatung erhalten Sie vor allem bei den Pflegestützpunkten, die auf Initiative der Bundesländer eingerichtet werden. Diese sind öffentlich und kostenfrei und informieren zu allen Pflege Themen wie z.B. zu Anträgen, Pflegegraden und Pflegekosten.

### Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkt Bremen-Ost .....	(0421) 69 62 420
Pflegestützpunkt Bremen-Nord .....	(0421) 69 62 410
Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Verden .....	(04231) 15 0
Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Diepholz .....	(05441) 976 0

In der Online-Datenbank ([zqp.de/beratung-pflege](http://zqp.de/beratung-pflege)) des Zentrums für Qualität in der Pflege (Stiftung ZQP) können Sie alle regionalen Pflegestützpunkte und deren Beratungs-Angebote im Detail nachschlagen.

### Weitere Anlaufstellen in Bremen

Pflegeberatung gibt es auch bei den vielen Dienstleistungszentren der Bremer Ortsteile. Ein Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website der Stadt Bremen ([www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)) unter „Soziales > Ältere Menschen > Offene Angebote > Dienstleistungszentren“. Einige beispielhafte Anlaufstellen haben wir für Sie herausgesucht:

Ambulanter Pflegedienst Bremische Schwesternschaft .....	(0421) 55 77 777
Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V. ....	(0152) 029 553 20
DIKS – Demenz Informations- und Koordinationsstelle .....	(0421) 146 294 44
Helpline für ältere Menschen & pflegende Angehörige .....	(0421) 146 294 51
Netzwerk Selbsthilfe e.V. Pflegeberatung (f. Angehörige) .....	(0421) 70 45 81
Pflegeberatung Caritas Zentrum .....	(0421) 335 73 0
Zentrale für Private Fürsorge .....	(0421) 70 00 55

### Weitere Anlaufstellen in Niedersachsen

Diakoniestation Achim, Beratung und Altenhilfe .....	(04202) 8 26 27
Specht Pflegeberatung, Stuhr .....	(0421) 244 439 52
Krankenpflege Diekena Weyhe, Pflegeberatung .....	(0421) 80 91 755
Ambulanter Pflegedienst der Gemeinde Weyhe .....	(04203) 81033 0

## Betreuungs-Beratung

Bei den zuständigen Betreuungsbehörden (oder Betreuungsstellen) des Landkreises und den örtlichen Betreuungsvereinen erhalten Betreuerinnen und Betreuer Begleitung, Beratung und Hilfe. Privatpersonen finden dort Unterstützung bei der Errichtung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

### Anlaufstellen in Bremen

Amt für soziale Dienste, Betreuungsbehörde .....	(0421) 361 19530
DRK Deutsches Rotes Kreuz, Betreuungsverein .....	(0421) 340 31 40
Hilfswerk Bremen e.V., Betreuungsverein .....	(0421) 222 152 3
Verein für Innere Mission, Betreuungsverein .....	(0421) 98 96 62 11

### Anlaufstellen in Niedersachsen

Betreuungsstelle Landkreis Verden, Gesundheitsamt .....	(04231) 15 500
Betreuungsstelle bei der Gemeinde Landkreis Diepholz .....	(5441) 976 0
Persönliche Hilfen e.V., Betreuungsverein, LK Diepholz .....	(05441) 99 556 0

## Sozialberatung

(z.B. Altenhilfe, Grundsicherung, Jobsuche, Behinderung, Gesundheit, Schulden, Familienthemen)

Sozialberatung finden Sie bei den vielen regionalen und örtlichen Organisationen, die wir hier leider nicht alle aufführen können. Generell erhalten Sie Beratung und Unterstützung bei

- Hilfsorganisationen und Wohlfahrtsverbänden, wie z.B. Caritas, DRK, AWO, Arbeiter Samariter Bund, dem Päritätischen und deren örtlichen Zweigstellen,
- Pflegestützpunkten (siehe auch „Pflegeberatung“ in dieser Liste),
- Sozialverbänden wie z.B. dem Sozialverband Deutschland (SoVD) oder dem VdK (als Mitglied)
- und den Diakonien.

### Auswahl einiger Anlaufstellen für Sozialberatung in Bremen

Amt für Soziale Dienste (Durchwahl zu den Sozialzentren) ..	(0421) 361 0
agab e.V. Erwerbslosenberatung Bremen-West .....	(0421) 39 52 50
Bremische Ev. Kirche, Arbeitslosen- und Sozialberatung .....	(0421) 5597 0

Caritas Allgemeine Sozialberatung .....	(0421) 3 35 73 153
Schuldner- und Insolvenzberatung VerbraucherHilfe e.V. ....	(0421) 40 89 23 30
Solidarische Hilfe e.V., Sozialberatung versch. Themen .....	(0421) 16 53 791
Verein für Innere Mission, Sozialberatung .....	(0421) 98 96 62 10
Selbstbestimmt Leben e.V., Behinderte und Angehörige .....	(0421) 70 44 09

### **Auswahl einiger Anlaufstellen in Niedersachsen (Achim, Stuhr & Weyhe)**

Fachdienst 50 Soziales, Landkreis Diepholz .....	(05441) 976 0
Fachdienst 50 Soziales, Landkreis Verden .....	(04231) 15 440
Caritasverband LK Verden, Allgemeine Sozialberatung .....	(04231) 901 13 0
Caritasverband LK Diepholz, Allgemeine Sozialberatung .....	(05441) 929 92 13
Kirchenkreis Verden, Soziale Beratung und Selbsthilfe .....	(04231) 80 04 30
Rathaus der Gemeinde Weyhe, Schuldnerhilfe .....	(04271) 37 50

### **Rechtsberatung**

(z.B. zu den Themen Familie, Miete, Verträge, Reisen, Versicherungen, Lebensmittel)

Neben den vielen Anlaufstellen für die unterschiedlichen Beratungsthemen, gibt es die Möglichkeit zu kostenloser Rechtsberatung durch Anwälte. Diese erhalten Sie als „Bürger mit geringfügigem Einkommen und ohne Vermögenswerte“ (Nachweise werden verlangt) hier:

#### **Bremen**

Arbeitnehmerkammer Bremen, Öffentl. Rechtsberatung .....	(0421) 363 01 0
Bremischer Anwaltsverein, Amtsgericht .....	(0421) 32 17 78

#### **Niedersachsen**

In Niedersachsen wird für die kostenlose Rechtsberatung ein sogenannter Beratungshilfeschein benötigt, welchen Sie über Ihren Rechtsanwalt oder bei Ihrem zuständigen Amtsgericht (siehe „Die wichtigsten Ämter und Kammern“ in dieser Liste) erhalten. Mit diesem Berechtigungsschein kann man eine Beratungsperson aufsuchen (z.B. einen Rechtsanwalt, Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer).

#### **Verbraucherzentralen**

Des Weiteren beraten auch die Verbraucherzentralen in rechtlichen (verbraucherrelevanten) Angelegenheiten:

Verbraucherzentrale Bremen .....	(0421) 160 777
Verbraucherzentrale Niedersachsen .....	(0511) 911 96 0

## Die wichtigsten Ämter und Kammern

Bundesweite Behördennummer für Verwaltungsfragen .....	115
Bundesnotarkammer - Zentrales Vorsorgeregister .....	(0800) 35 50 500
Bundesnotarkammer - Zentrales Testamentsregister .....	(0800) 35 50 700

### Bremen

Bürgertelefon Bremen (Vermittlung zu allen Ämtern) .....	(0421) 361 0
Amtsgericht Bremen .....	(0421) 361 48 51
Amtsgericht Bremen-Blumenthal .....	(0421) 361 77 14
Amt für Soziale Dienste .....	(0421) 361 82 95
Amt für Soziale Dienste Bürgerbeauftragter .....	(0421) 361 88 02
Amt für Versorgung und Integration .....	(0421) 361 55 41
Bürgerberatung im Rathaus .....	(0421) 361 44 55
BürgerServiceCenter .....	(0421) 361 0
Finanzämter Bremen, Telefonischer Bürgerservice .....	(0421) 361 909 09
Standesamt Bremen-Mitte .....	(0421) 361 0
Standesamt Bremen-Nord .....	(0421) 361 88 674
Deutsche Rentenversicherung Beratungsstelle Bremen .....	(0421) 3407 0
Rechtsanwalts- und Notarkammer Bremen .....	(0421) 168 97 0

### Niedersachsen, Landkreis Verden (Achim)

Amtsgericht Achim .....	(04202) 91 58 0
Deutsche Rentenversicherung, Beratungsstelle Verden .....	(04231) 91 45 0
Finanzamt Verden .....	(04231) 91 9 0
Kreisverwaltung Verden .....	(04231) 15 0
Sozialamt Landkreis Verden, Kreisverwaltung Verden .....	(04231) 15 440
Stadtverwaltung &. Standesamt Achim .....	(04202) 91 60 0

### Niedersachsen, Landkreis Diepholz (Stuhr & Weyhe)

Amtsgericht Syke .....	(04242) 165 0
Finanzamt Syke .....	(04242) 162 0
Rathaus Weyhe mit Bürgerbüro, Sozial- & Standesamt .....	(04203) 71 0
Rathaus Stuhr mit Bürgerbüro, Sozial- & Standesamt .....	(0421) 56 95 0

## Seniorenvertretung- und beratung

Neben den bereits oben genannten Anlaufstellen für die speziellen Themen „Pflege“, „Betreuung“, „Soziales“, etc., können Senioren hier Informationen und Beratung finden:

### Bremen

Seniorenvertretung Bremen .....	(0421) 361 67 69
Seniorenbüro Bremen (Seniorenberatung) .....	(0421) 32 05 49
ASB Aktive Freiwilligen- und Seniorenberatung .....	(0421) 386 90 623
SeniorenLebenshilfe in Bremen .....	(0800) 832 211 00

### Niedersachsen

Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Achim .....	(04202) 9160 129
Seniorenzentrum Alte Wache Gemeinde Weyhe .....	(0421) 809 06 77
Seniorenbüro Niedersachsen, Fachdienst Soziales .....	(05441) 976 0
Seniorenbeirat im Seniorenbüro Stuhr .....	(0421) 56 95 282
PRO DEM Senioren Servicebüro Stuhr-Brinkum .....	(0421) 898 33 44

## Krankenhäuser Bremen

AMEOS Klinikum Dr. Heines Bremen (Fachkl. Psychiatrie) .....	(0421) 42 89 0
Capio Augenklinik Universitätsallee, Bremen .....	(0421) 5665 200
Klinikum Bremen-Mitte .....	(0421) 497 0
Klinikum Bremen-Nord .....	(0421) 6606 0
Klinikum Bremen-Ost .....	(0421) 408 0
Klinikum Links der Weser, Bremen .....	(0421) 879 0
Krankenhaus St. Joseph-Stift Bremen .....	(0421) 347 0
Neurologisches Rehabilitationszentrum, Bremen .....	(0421) 6381 510
Paracelsus-Klinik Bremen .....	(0421) 46 83 0
Roland-Klinik (Orthopädie & Handchirurgie), Bremen .....	(0421) 87 78 0
Reha-Klinik am Sendesaal, Bremen .....	(0421) 33 630 0
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen .....	(0421) 55 99 0
Tagesklinik Bremen Lesum (Ambulanz f. Gynäkologie) .....	(0421) 637 647

## Krankenhäuser Niedersachsen

Aller-Weser Klinik, Krankenhaus Achim .....	(04202) 998 0
Aller-Weser Klinik, Krankenhaus Verden .....	(04231) 103 0



## Sterbe- und Trauerbegleitung

Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten im Bereich Sterbe- oder Trauerbegleitung. Hinweise zu stationären Hospizen, ambulanten Hospizdiensten und Palliativdiensten erhalten Sie bei den Hospiz- und Palliativverbänden. Fast alle Hospize und Hospizdienste bieten auch eine Beratung an. Auch die Kirchen (Pastoren und Pfarrer der jeweiligen Gemeinde) stehen für Trauerbegleitung zur Verfügung.

### Bremen

Hospiz- und Palliativverband Bremen e.V.

Telefon: (0421) 7 94 94 57

Internet: [www.hpv-bremen.de](http://www.hpv-bremen.de) (siehe „Mitglieder“)

#### Auswahl einiger Anlaufstellen:

Caritas Zentrum Bremen, Palliative Care .....	(0421) 3 35 73 0
Hospizhilfe Bremen e.V. ....	(0421) 32 40 72
Hospizverein Bremen Lebens- und Sterbebegleitung e.V. ....	(0421) 409 28 28
Hospiz Horn e.V. ....	(0421) 235 235

### Niedersachsen

Landesstützpunkt Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e.V.

Telefon: (05141) 21 96 98 6

Internet: [www.hospiz-palliativ-nds.de](http://www.hospiz-palliativ-nds.de) (siehe „Angebote vor Ort“)

#### Auswahl einiger Anlaufstellen:

Palliativstützpunkt im LK Diepholz e. V., Zweigst. Weyhe .....	(0421) 408 926 10
Hospizverein Dasein Diepholz .....	(05441) 593 37 16
Hospiz Weyhe e.V. ....	(0421) 80 80 74
Hospizverein Stuhr e.V., Stuhr .....	(0151) 75 01 24 31
Hospizhilfe Achim e.V., Oyten .....	(0162) 734 56 64
Hospizkreis Verden e.V., Verden .....	(0151) 186 002 74

## Sterbehilfe

DIGNITAS-Deutschland e.V. (mit Sitz in Hannover) .....

(0511) 336 234 4

Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (Berlin) .....

(030) 212 223 370