

# junge Pflegehelden!



## #AngeboteFürJungePflegehelden

**KinderPflegeBeratung** ist ein Angebot der Pflegestützpunkte und der AOK Nordost. Die Berater rund um das Thema Pflege, helfen dir bei der Organisation der Pflege und zeigen dir wie du entlastet werden kannst. Du kannst sie telefonisch oder im Pflegestützpunkt erreichen. Bei Bedarf machen sie auch Hausbesuche!

**echt-unersetzlich.de** ist ein Berliner Angebot mit vielen Hilfen und Tipps für pflegende Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Familien. Die Beratung ist auf Wunsch anonym, kostenlos und vertraulich. Sie kann online oder persönlich durchgeführt werden.

**pausentaste.de** die Internetseite des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend. Hier erhältst du wertvolle Linktipps, Gesprächsgruppen und eine gezielte Beratung.

**superhands.de** ist eine Internetplattform der Johanniter für pflegende Kinder und Jugendliche. Hier findest du Tipps für den Notfall und Pflege, Infos zu Krankheiten, Buchtipps und eine kostenlose Telefonhotline: Di. und Do. von 15:00 bis 17:00 Uhr unter 0800-78 73 74 2.

**young-carers.de** ist eine Austauschwebsite für minderjährige Kinder, die ihre Eltern oder Angehörige pflegen. Es gibt Broschüren und Flyer als Download, einen Blog sowie hilfreiche Links und Tipps. Auch die kranken Eltern finden hier Beratungsangebote.

## Nummer gegen Kummer

**Kinder- und Jugendtelefon** Anonym und kostenlos: **116111**

Mo.-Sa. 14:00-20:00 Uhr

Eine Online-Beratung unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) ist rund um die Uhr möglich.

**Elterntelefon** Anonym und kostenlos: **0800 111 0550**

Mo.-Fr. 09:00-11:00 Uhr; Di.+ Do. 17:00-19:00 Uhr

# junge

# Pflegehelden!

powered by AOK Nordost



**Der Geschwisterclub „Bärenbande“** ist ein Projekt der Johanniter-Unfall-Hilfe in Südbrandenburg, in dem Geschwistern von schwerkranken und behinderten Kindern eine kleine Auszeit ermöglicht wird. Hier kannst du an Kursangeboten und Ausflügen mit anderen Geschwisterkindern teilnehmen. Informiere dich unter [johanniter.de](http://johanniter.de) > *Der Geschwisterclub „Bärenbande“* oder unter der Telefonnummern **0355 47746-210** bzw. **0173 619 77 82**.

**Björn-Schulz-Stiftung** bietet für Kinder und Jugendliche von schwerkranken und verstorbenen Geschwisterkindern ein tolles Gesamtpaket aus Geschwisterklettern, Geschwisteryoga, Geschwistertrauergruppe, Geschwistertagesausflügen und Geschwisterreisen. Das Angebot richtet sich an Kinder aus Berlin und anderen Bundesländern, denen der Weg in die Hauptstadt nicht zu weit ist.

Schau einfach unter: <https://bjoern-schulz-stiftung.de/angebote-fuer-familien/ambulante-dienste/geschwisterangebote/>

**Berliner Arbeitskreis Geschwisterkinder** Auf der Internetseite erhaltet ihr eine Sammlung an Angeboten für Geschwisterkinder in Berlin. Viele Vereine und Institutionen haben Möglichkeiten geschaffen, damit betroffene Geschwisterkinder sich untereinander austauschen können.

Klick einfach auf diesen Link: [www.berliner-geschwisterkinder.de](http://www.berliner-geschwisterkinder.de)

**Kinderschutz-Zentren** sind für viele Dinge die richtige Anlaufstelle. Hier finden Eltern, Kinder und Jugendliche Beratung und Hilfen.

Klick einfach auf diesen Link: <https://www.kinderschutz-zentren.org>

**#gemeinsamstarkteinsam** [U-25] und youth-life-line sind deutschlandweite Beratungsplattformen, die in Form eines Chats für dich da sind, wenn das Leben für dich gerade nicht sinnvoll erscheint. Du bist nicht alleine! Auf der anderen Seite gibt es jemanden, der dir zuhört und dich versteht, aber auch eine Alternative kennt. Geh diesen Schritt und probiere es aus: <https://www.u25-deutschland.de> oder <https://www.youth-life-line.de/beratung>