

PfiFf-Themenblatt Nr. 4c Sonderausgabe Corona Pandemie

Wichtige Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit Pflegeverantwortung (Junge Pflegende)

Du kümmerst dich zu Hause um Familienangehörige (Geschwister, Eltern, Oma oder Opa), die umsorgt und gepflegt werden. Das ist in der Zeit mit dem Coronavirus noch anstrengender und komplizierter, als bisher. Zudem musst du auch auf dich selbst noch mehr achten.

PAUSENTASTE Kinder- und Jugendtelefon des Bundesfamilienministeriums

Das Kinder- und Jugendtelefon ist bundesweit für dich, anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz erreichbar. Auf der Internetseite gibt es weitere Beratungsmöglichkeiten.



Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe.

Telefon: 116 111

(Montag – Samstag von 14 bis 20 Uhr)

Internetseite: <http://www.pausentaste.de/> und <https://www.nummergegenkummer.de/>

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums

Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums bietet dir bundesweit Hilfe und Beratung.

Telefon: 030 2017 9131

(Montag – Donnerstag
von 9 bis 18 Uhr)

E-Mail: info@wege-zur-pflege.de



Schnelle Hilfe für Angehörige

Pflegeberatung der Pflegestützpunkte

In den Pflegestützpunkten erhältst du kostenlos und neutral Beratung rund um das Thema Pflege, Entlastung sowie die Organisation der individuellen Pflegesituation zu Hause.

Telefon Berlin: 0800 59 500 59

(Montag – Sonntag von 9 bis 18 Uhr)

Internetseite Berlin:

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Internetseite Brandenburg:

www.pflegestuuetzpunkte-brandenburg.de

Internetseite Mecklenburg-Vorpommern:

www.pflegestuuetzpunktemv.de



Informationen zum Coronavirus vom Senat Berlin

Wenn du befürchtest, dich angesteckt zu haben, kannst du dich bei der Berliner Senatsverwaltung beraten lassen, auch wenn du in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern lebst.

Telefon: 030 902 828 28

(täglich von 8 bis 20 Uhr)

Echt unersetzlich – Beratung für Jugendliche mit Pflegeverantwortung

Neben der telefonischen Beratung ist die Online-Beratung für dich verfügbar.

Telefon: 030 61202482
(Montag – Donnerstag von 10 bis 16 Uhr)
Internetseite: www.echt-unersetzlich.de



Social Media und Online-Beratung mit Chatmöglichkeiten

Facebook: Echt unersetzlich – Beratung für Jugendliche mit Pflegeverantwortung
Young Helping Hands

Instagram: echt unersetzlich @echt_unersetzlich
Young helping hands @young_helping_hands



Online-Beratung mit Chat: www.echt-unersetzlich.de

www.young-helping-hands.de

www.nummergegenkummer.de/onlineberatung?r=pausentaste#/

(Online-Beratung, anonym und kostenlos, per E-Mail und Chat)

Im Notfall (lebensbedrohliche Situation und bei Feuer)

Feuerwehr: 112

Der Mitarbeitende wird dir folgende Fragen stellen und dir helfen:

Wer	meldet?	Dein Name und deine Adresse
Wo	ist es passiert?	Ort, Straße, Hausnummer
Was	ist passiert?	Unfall, Feuer...
Wie	ist die Situation?	Verletzte Personen (ansprechbar?)
Warten	auf Rückfragen!	Was sagt der Mitarbeitende?

Warte bis der Mitarbeitende das Gespräch beendet.

Regeln im Notfall:

1. Bleibe ruhig, versuche tief durchzuatmen!
2. Rufe die Notrufnummer an. Die Mitarbeiter sagen dir, was zu tun ist!
3. Hole Hilfe, wenn du jemanden weißt. Ansonsten bleibe ruhig – Hilfe ist unterwegs!

Wenn keine akute Gefahr besteht, rufe den ärztlichen Bereitschaftsdienst: **116 117**

Durch die Corona Pandemie befinden wir uns in einer Ausnahmesituation. Gib auf dich acht, erkenne deine Grenzen. Nutze vorhandene Unterstützungsmöglichkeiten, indem du dir vorsorglich Hilfe bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und einer der oben stehenden Telefonnummern holst.

Erfahre mehr zur Sonderausgabe Corona Pandemie auf den **PfiFf-Themenblättern Nr. 4, Nr. 4a und Nr. 4b.**