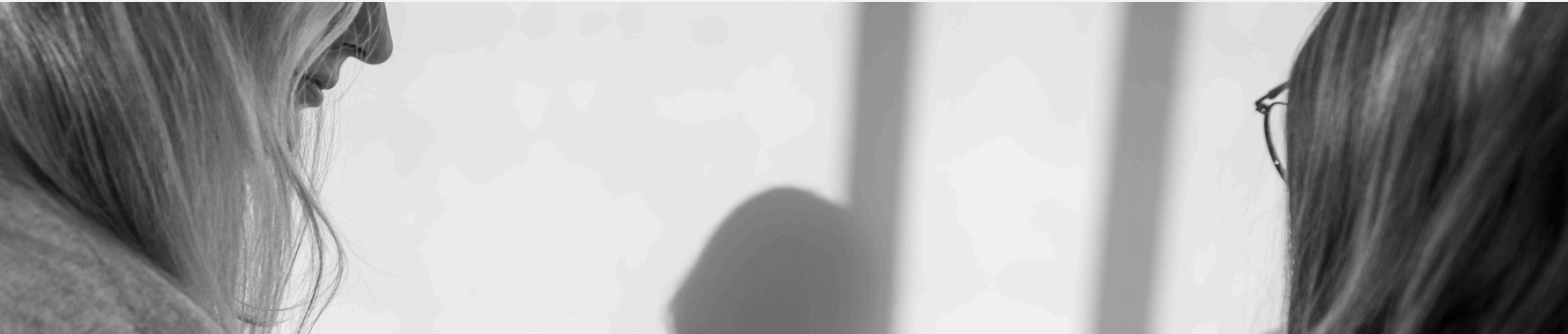




# Unterstützung und Hilfe bei emotionaler Belastung



Manche Themen und Fragen, die im Rahmen vom Projekt Pflegeschätze angesprochen werden, können belastend sein. Zögern Sie in diesem Fall nicht, sich Unterstützung zu suchen. Wir haben eine Liste mit Hilfsangeboten zusammengestellt, falls Sie Unterstützung brauchen.



## Telefonseelsorge

Unterstützung in schwierigen Lebenslagen und bei Krisen

- rund um die Uhr per Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- per Mail oder Chat unter: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## pflegen-und-leben.de

psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

- Online Beratung
- per Mail Anfrage stellen/Termin buchen unter: <https://pflegen-und-leben.assisto.online>

## Frag Oskar

Beratung bei unheilbar erkranktem Kind oder bei Verlust eines Kindes.

- rund um die Uhr per Telefon: 0800 8888 4711
- Mailberatung unter: <https://www.frag-oskar.de/mail>

## Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

<https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/>

- Tel.: 0800 111 0 550
- Montag, Mittwoch, Freitag: 9 bis 17 Uhr
- Dienstag und Donnerstag: 9 bis 19 Uhr

## Wege zur Pflege

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums

Beratung zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Beratung und ggf. Weitervermittlung bei Belastungen durch die Pflegesituation

- Tel: 030 20 17 91 31
- Montag-Donnerstag, zwischen 9:00 und 16:00 Uhr