Junge Pflegehelden

Eine Auswahl kassenunabhängiger Angebote

Beratung

Wenn du Hilfe brauchst und Unterstützung suchst, wende dich an die folgenden Angebote. Sie sind kostenfrei und anonym für dich nutzbar:

echt-unersetzlich.de	Hier wird sowohl persönliche als auch Online-Beratung für Young Carers, Jugendliche und junge Erwachsene mit Pflegeverantwortung in Berlin angeboten. Auf der Webseite sind zudem viele Informationen und Tipps für die Zielgruppe, Eltern und Fachkräfte zu finden.
Nummer gegen Kummer	Das Kinder- und Jugendtelefon 116 111 ist von Mo bis Sa von 14:00 bis 20:00 Uhr erreichbar. Das Elterntelefon 0800 111 0550 ist Mo bis Fr von 09:00 bis 17:00 Uhr und Di und Do bis 19:00 Uhr erreichbar. Außerdem gibt es eine Online-Beratung per Mail und Chat für Kinder und Jugendliche unter www.nummergegenkummer.de/onlineberatung.
u25-deutschland.de	Diese Hilfe per Mail-Beratung ist für junge Menschen unter 25, wenn das Leben für dich gerade nicht sinnvoll erscheint. Du bist nicht allein! Es gibt jemanden, der dir zuhört und dich versteht, und auch Alternativen kennt.
youth-life-line	Diese Online-Beratung ist für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren, die sich in schweren Krisen befinden und suizidgefährdet sind. Die Berater*innen sind selbst junge Erwachsene, die eine Schulung zur*zum Peer-Berater* durchlaufen haben.

Freizeitangebote

Hast du Lust, dich mit anderen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind wie du? Hier gibt es für dich verschiedene Freizeitgestaltungsmöglichkeiten:

Björn-Schulz-Stiftung	Hier findest du ein umfangreiches Gesamtpaket aus wöchentlichen, kreativen und erlebnispädagogischen Angeboten, Tagesausflügen, Freizeitreisen und Trauergruppen. Die Angebote richten sich an Berliner und Brandenburger Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersstufen zwischen 6 und 18 Jahren. Andere, denen der Weg in die Haupstadt zu weit ist, finden Links unter dem Verbundprojekt für Geschwister deutschlandweit.
Geschwisterclub „Bärenbande“	Du bist zwischen 6 und 14 Jahre und hast eine Schwester oder einen Bruder mit einer Behinderung? Im Geschwisterclub „Bärenbande“ lernst du Kinder kennen, die deine Situation teilen. Du erlebst spannende, lustige und erlebnisreiche Geschwistertage und auch Geschwisterwochenenden, z. B. im Kletterpark, bei Raftingtouren oder im Heuhotel.

Wissen und Austausch mit Betroffenen

Willst du mehr Informationen rund um das Thema „Pflege“ oder möchtest du dich mit anderen Betroffenen austauschen?
Folgende Websites bieten dir die Möglichkeiten:

Windschatten Berlin.de - Ernst-Freiberger-Stiftung	Die Stiftung ist wie ein Kinder- und Jugendzentrum, aber nur für euch - für Young Carer. So nennen wir Kinder und Jugendliche, die sich um kranke Familienmitglieder kümmern. Kommt vorbei oder schaut auf unserer Website nach passenden Angeboten. Wir unterstützen euch bei der Finanzierung von Entlastungsangebote (z. B. Haushaltshilfen) oder Teilhabemöglichkeiten (wie Musikunterricht, Sportverein usw.)
superhands.de	Superhands ist eine Internetplattform für pflegende Kinder und Jugendliche. Hier findest du Tipps für den Notfall und die Pflege, Infos zu Krankheiten, Buchtipps und die kostenfreie Telefonnummer 0800 767342, Di und Do von 15.00 bis 17.00 Uhr.

AOK. Die Gesundheitskasse.

Stand Juni 2023