



„Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.“ Hermann Hesse

Die Corona- Pandemie belastet uns alle.

Je nach Lebenssituation in unterschiedlicher Weise.

Viele Menschen fühlen sich isoliert und einsam, beruflich Pflegende und pflegende Angehörige sind oft bis an ihre Grenzen und darüber hinaus gefordert, ...

Ein Alltag, wie wir ihn gewohnt waren, ist derzeit nicht in Sicht und je länger dieser Zustand anhält, umso belastender wird er.

Das ist häufig verbunden mit Gefühlen wie z.B. Angst, Einsamkeit, Ohnmacht, Wut, Leere, Trauer, Überforderung, Hilflosigkeit, Verzweiflung.

Darüber mit jemanden zu reden kann entlasten. Gehör finden für die ganz persönlichen Ängste und Belastungen. Auch mit fremden Menschen, die dafür professionell oder ehrenamtlich zur Verfügung stehen. Das ändert zwar an den äußeren Umständen nichts, kann aber die seelische Gesundheit stärken.

Viele Menschen scheuen sich aus unterschiedlichen Gründen, die vorhandenen psychosozialen Entlastungsangebote für sich in Anspruch zu nehmen, bleiben allein mit ihren Belastungen und Nöten.

Wir möchten Sie mit der umseitigen kleinen Auswahl ermutigen, Hilfsangebote für sich zu nutzen und nicht zu warten bis Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind.



Corona- Seelsorgetelefon:

Tel.: 030/ 403 665 885, täglich von 8:00-24:00 Uhr, *anonym und vertraulich*

Die Notfallseelsorge/Krisenintervention Berlin, die Kirchliche Telefonseelsorge und die Krankenhauseelsorge haben ein gemeinsames Seelsorgetelefon eingerichtet. Professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger sind hier erreichbar.

Pflegestützpunkte:

Berlinweites Servicetelefon: 0800/ 59 500 59 , Mo bis So von 9:00 -18:00 Uhr, *kostenfrei*

Die Pflegestützpunkte sind neutrale und kostenlose Beratungsstellen für Pflegebedürftige, für von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen, für Menschen mit Behinderung und Angehörige. Die bezirklichen Pflegestützpunkte Sie unter:

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de/standorte/

Silbernetz- Silbertelefon:

Tel.: 0800/ 470 80 90 , täglich von 8:00- 22:00 Uhr , *anonym, vertraulich und kostenfrei*

Hier können ältere, einsame oder isolierte Menschen anrufen, die den Wunsch haben, einfach nur mal zu reden.

www.silbernetz.org

Pflege in Not:

Tel.: 030/ 69 59 89 89, Mo – Do 10:00 – 16:00 Uhr und Fr 10:00 – 14:00 Uhr, *vertraulich*

Die Beratungs- und Beschwerdestelle berät und unterstützt Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und Pflegekräfte bei Überforderung, Konflikten und Aggressionen in der Pflege älterer Menschen. www.pflege-in-not.de

Berliner Krisendienst- Region West:

Tel.: 030/ 390 63 20, täglich 16:00- 24:00 Uhr (überregionaler Bereitschaftsdienst: 030/ 390 63 10), *kostenfrei, auf Wunsch anonym*

Hilfe für Betroffene, Angehörige und andere Beteiligte, die mit Menschen in psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen zu tun haben. www.berliner-krisendienst.de

Dies ist nur eine kleine Auswahl an aktuellen Hilfs- und Unterstützungsangeboten. Weitere Unterstützungsangebote finden Sie u.a. im Blog auf unserer Homepage www.gpverbund.de