



„Sich selbst zu stärken, ist mindestens ebenso wichtig wie die Pflegearbeit.“

Neben der Online-Beratung bietet das Infoportal **pflegen-und-leben.de** vielfältige Informationen rund um das Thema Belastungen in der häuslichen Pflege sowie eine ausführliche Linksammlung mit weiterführenden Adressen. Die Webseite bietet außerdem einen Notfallkoffer mit Tipps für die Bewältigung kritischer Situationen sowie viele hilfreiche Hinweise und Entspannungsübungen zum Download, um neue Kraft und Energie für die anstrengende Betreuung zu erhalten.



Wir sind gern für Sie da:
www.pflegen-und-leben.de



Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

pflegen-und-leben.de ist ein reines Online-Angebot. Die psychologische Beratung erfolgt ausschließlich über ein passwortgeschütztes Postfach auf der Internetseite www.pflegen-und-leben.de.

Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de
Turmstraße 21 · 10559 Berlin
030 / 30 39 06 70
mail@pflegen-und-leben.de · www.pflegen-und-leben.de

Zentrum ÜBERLEBEN GgmbH
www.ueberleben.org
Sitz: Berlin
Amtsgericht Berlin Charlottenburg
Reg.-Nr. HRB 180206 B
Geschäftsführung: Kirstin Reichert
GLS Bank
IBAN DE32 4306 0967 1264 5130 00
BIC GENODEM1GLS

DEKRA-Zertifiziertes Qualitätsmanagement
nach ISO 9001:2015

In Kooperation mit

BARMER GEK

DAK
Gesundheit

hkk
KRANKENKASSE

TK
Die
Techniker

Online-Beratung für pflegende Angehörige



pflegen-und-leben.de bietet gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen psychologische Unterstützung und Online-Begleitung bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag. Die Beratung erfolgt per Email oder Videochat.

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Die häusliche Fürsorge kann pflegende Angehörige leicht an die eigenen Belastungsgrenzen führen. Gereiztheit und Widerwillen, Erschöpfung und Mutlosigkeit, aber auch Schlafstörungen und Schmerzen können Folgen von Überlastung sein.

Wir beraten Sie gern:
www.pflegen-und-leben.de



Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass die Pflege Ihre eigene Gesundheit bedroht. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihre:n pflegebedürftige:n Angehörige:n da sein.

Wir sind für Sie da:
www.pflegen-und-leben.de

„Mir wächst alles über den Kopf.“

Das Besondere bei **pflegen-und-leben.de** ist die persönliche Online-Beratung: Anonym, kostenfrei und datensicher können Sie als pflegende:r Angehörige:r Ihre Fragen und Sorgen direkt an unsere Psychologinnen und Psychologen richten. Wir lesen Ihre Anfrage und bieten Ihnen Gelegenheit zum schriftlichen Austausch mit uns. Daneben bieten wir Ihnen auch eine Beratung per Video an, sofern Sie lieber direkt und persönlich mit uns reden möchten. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach individuellen Wegen, die Ihnen helfen können, seelischen Druck aus dem Pflegealltag von Ihnen zu nehmen.

„Meine Mutter wird immer mehr zum Kind“



Es kann sehr erleichternd sein, belastende Dinge aufzuschreiben, die man nicht aussprechen mag. Nutzen Sie das kostenfreie Beratungsangebot und schreiben Sie sich Ihre Sorgen von der Seele. Wir sind gerne für Sie da!



Schreiben Sie uns:
www.pflegen-und-leben.de

„Ich möchte einfach mal wieder richtig durchatmen können.“