

## **Anlaufstelle Burnout für Care-Arbeitende:**

**Betreuer\*innen** von Kindern, Betagten, Unterstützungsbedürftigen

**Pfleger\*innen**

**Angehörige**

### **Nützliche Links und Kontakte für Betroffene**

(Diese Liste ist nicht als abschliessende Liste zu verstehen)

#### **Allgemein**

- Sozialdienst deines Vertrauens (Gemeinde, Kirche, ...)
- Sozialberatungen: <http://www.sozialinfo.ch/branchenverzeichnis/sozialberatung/>
- Sozialberatungen der Kirchen
- Betroffenenorganisationen:  
<http://www.sozialinfo.ch/branchenverzeichnis/betroffenenorganisationen/>
- Informationen zu diversen Themen der Gesundheit: <https://www.bernergesundheits.ch/>

#### **Pflegende und betreuende Angehörige**

- Unterstützung für pflegende und betreuende Angehörige durch Übernahme von Pflege- und Betreuungsaufgaben sowie weitere Unterstützungsangebote
  - Schweizerische Rote Kreuz: <http://www.pflege-entlastung.ch/>
  - Caritas: <https://www.caritas.ch/de/hilfe-finden/caritas-care.html>
  - Freiwilligenverein Etoile: [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch)
  - Spitex: <https://www.spitex-bern.ch/>
  - Bellevie: <https://www.bellevie.ch/>
- Informationen für ältere Menschen: <https://www.prosenectute.ch/de.html>
- Unterstützung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen:  
<https://www.proinfirmis.ch/>
- Angehörigenberatung für Menschen mit psychischen Leiden: [www.upd.ch/patienten-und-angehoerige/erwachsene/informationen-fuer-angehoerige.php](http://www.upd.ch/patienten-und-angehoerige/erwachsene/informationen-fuer-angehoerige.php)
- Unterstützung für Eltern
  - Mütter und Väterberatung: <https://www.mvb-be.ch/de>
  - Erziehungs- und Familienberatung:  
<https://www.erz.be.ch/erz/de/index/erziehungsberatung/erziehungsberatung/uns-er-angebot/b-familien.html>
  - Stiftung Familienhilfe: <http://www.familienhilfe-bern.ch/>
  - Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter: <https://svamv.ch/>
- Hausarzt der betreuten oder zu pflegenden Person
- Informationen zur Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit mit privater Care-Arbeit  
<http://www.workandcare.ch>

#### **Psychische Unterstützung im Notfall**

- Dargebotene Hand – Darüber Reden Hilft. Schweizer Sorgentelefon: Tel. 143
- Kriseninterventionszentrum (KIZ):  
<https://www.upd.ch/angebot/erwachsenenpsychiatrie/krisenintervention-kiz.php>
- Ihr Hausarzt

#### **Unterstützung für entlohnte Care-Arbeitende**

- Informationen für Angestellte in der 24-Std. Betreuung insbesondere auch für Arbeitsmigrant\*innen : Netzwerk Respekt <https://respekt-vpod.ch/campa/netzwerk-respekt/>
- Schweizer Berufsverband für Pflegefachpersonal: <https://www.sbk-be.ch/>

- Fachperson Betreuung Berufsverband Schweiz: <http://www.fachperson-betreuung.ch/index.php/index.html>
- Berufsverband Soziale Arbeit Schweiz: <http://avenirsocial.ch/>
- Gewerkschaft Service Public vpod: <https://vpod.ch/>

### **Rechtsberatung**

- INFRA Rechtsberatung für Frauen: <https://infrabern.ch/>
- Schlichtungsbehörde: [https://www.justice.be.ch/justice/de/index/justiz/organisation/obergericht/ueber\\_uns/schlichtungsbehoerden.html](https://www.justice.be.ch/justice/de/index/justiz/organisation/obergericht/ueber_uns/schlichtungsbehoerden.html)