

## So findest du uns:

**gsm GmbH**

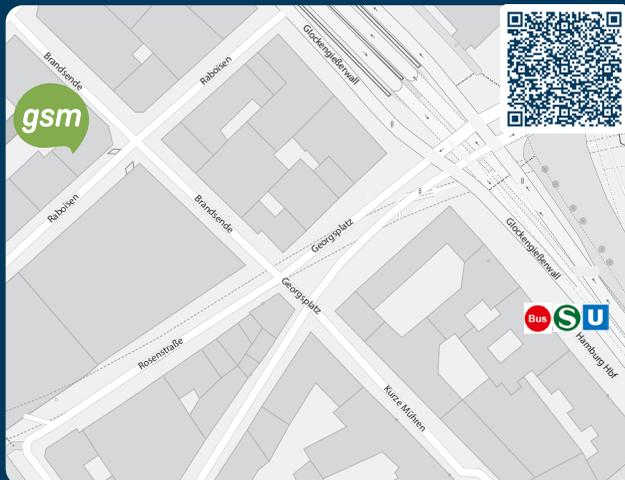
Raboisen 16  
20095 Hamburg

+49 40 76754050

hamburg-fairplay@mein-gsm.de

hamburg-fairplay.de

Telefonisch sind wir montags bis freitags in der Zeit von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr für dich erreichbar.



© OpenStreetMap contributors

Hier findest Du auch  
unsere Angebote  
für Erziehende:



hamburg-fairplay.de



Coaching & Bildung

# Fairplay

Vereinbarkeit von Care-Arbeit & Beruf  
für pflegende Angehörige



Kostenloses  
Coaching &  
Beratung



Das Projekt „Fairplay - Vereinbarkeit von Care-Arbeit und Beruf“ wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.



Kofinanziert von der  
EUROPÄISCHEN UNION





**Du weißt  
nicht, wo dir der  
Kopf steht?**

## Wir unterstützen DICH!

Das eine An- oder zugehörige Person Pflege benötigt, kann unerwartet oder schleichend eintreten. In beiden Fällen stellt dies die Angehörigen vor eine große Aufgabe. Es muss viel organisiert und geregelt werden und gleichzeitig möchte man den pflegebedürftigen Angehörigen möglichst viel Zeit und Zuwendung widmen. Nicht selten kommen (weitere) Kinder und andere Aufgaben hinzu. Da bleibt oft genug kaum Zeit für die Erwerbsarbeit und noch weniger für die eigenen Bedürfnisse. Wir von Fairplay unterstützen dich bei Herausforderungen und Fragen zu der Vereinbarkeit von Care- und Erwerbsarbeit und bietet dir und deinen Bedürfnissen Raum.

### Wir beraten dich in folgenden Bereichen:

- ✓ Arbeitsplatzsicherung und beruflicher Wiedereinstieg bei gleichzeitiger Fürsorgearbeit
- ✓ Alltag, Betreuung und Erwerbsarbeit aufeinander abstimmen
- ✓ Eigene Bedürfnisse erkennen und Raum geben
- ✓ Entscheidungsfindung
- ✓ Berufliche (Neu-)Orientierung und Bewerbungsbegleitung
- ✓ Zeit-, Stress- und Emotionsmanagement

## Was erwartet dich bei Fairplay?

Wir beraten dich vor Ort oder digital. Bei uns hast du sowohl Raum, emotional entlastende Gespräche zu führen als auch deinen individuellen Weg in einen neuen (Familien-) Alltag zu gestalten.



*Kostenlose  
Teilnahme*



*Flexible  
Termingestaltung*



*Beratung vor Ort  
und auch digital*



*Einzel- und Gruppen-  
coachings für die  
ganze Familie*

## Gemeinsam mit uns gestaltest du deinen individuellen Weg, denn du bist Spezialist\*in für dein Leben!



*Stärken entdecken,  
Chancen ergreifen*



*Persönliche & berufliche  
Ziele stecken*



*Den eigenen individuellen  
Weg gestalten*



*Carearbeit und Mental Load  
neu denken*



*Emotionale Entlastung  
finden*



*Bewerbungcoaching*