



HIER FINDEN SIE  
**Rat und Unterstützung**



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**



## PFLEGE

In Nordrhein-Westfalen leben rund 770 000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Häusliche Pflege und Unterstützung geht einher mit neuen Herausforderungen sowie Veränderungen in der eigenen Familie. Damit sind Pflegebedürftige und pflegende Angehörige allerdings nicht allein.

## ENTLASTUNG

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, besonders in schwierigen Lebenslagen, ist so alt wie der Mensch selbst. Durch die **PFLEGESELBSTHILFE** erfährt man als Pflegenden Entlastung und fühlt sich nicht alleine. Sie ermöglicht Ihnen in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen. Dies kann bei ganz unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten stattfinden. Gespräche mit anderen und das dort entgegengebrachte Verständnis tun gut und können emotional entlasten.

Informationen und Tipps aus der Sicht von Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.





## UNTERSTÜTZUNG

Das Land Nordrhein-Westfalen, die Landesverbände der Pflegekassen und der Verband der Privaten Krankenversicherung fördern seit 2017 den Auf- und Ausbau von Pflegeselbsthilfe-Strukturen. Dazu gehören **PFLEGESELBSTHILFE**-Gruppen und die Kontaktbüros **PFLEGESELBSTHILFE** die in einem Landesnetz **PFLEGESELBSTHILFE** zusammenarbeiten.

### DIE KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE

- Informieren über bereits bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- Unterstützen bestehende Gruppen
- Helfen bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfgruppen
- Organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen



# 33 KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE in NRW



**Kontakt zur Koordinierungsstelle**

E-Mail: [koordinierung@pflegeselbsthilfe.de](mailto:koordinierung@pflegeselbsthilfe.de)

Telefon: (0 30) 221 82 98 - 27

Sie interessieren sich für das Thema Pflegeselbsthilfe, möchten vielleicht an einer Gruppe teilnehmen oder eine neue Pflegeselbsthilfegruppe aufbauen?

Auf [www.pflegeselbsthilfe.de](http://www.pflegeselbsthilfe.de) finden Sie alle Informationen und Kontaktdaten zu den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in ihrer Nähe. **Wir freuen uns auf Sie!**

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt.

