



## DIE KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE

- Informieren Interessierte über bereits bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- Begleiten und unterstützen bestehende Gruppen
- Helfen bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen
- Führen Veranstaltungen und Treffen durch
- Verweisen auf professionelle Hilfsangebote



## UNSER KONTAKT

**DAS KONTAKTBÜRO  
PFLEGESELBSTHILFE  
KREIS MINDEN-LÜBBECKE**

**Ansprechpartner:**  
**Hartmut Schilling**  
**Goethestr. 42, 32427 Minden**  
**Telefon: 0571-9742969**  
**E-Mail: [schilling@leben-mit-demenz.info](mailto:schilling@leben-mit-demenz.info)**  
**[www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)**

Projektträger  **Leben mit Demenz**  
Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt. Weitere Informationen unter: [www.pflegeselbsthilfe.de](http://www.pflegeselbsthilfe.de)

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung



© Michael Uhrmann

## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS MINDEN- LÜBBECKE



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**



## PFLEGESELBSTHILFE

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.

Durch die **PFLEGESELBSTHILFE** erfährt man als Pfleger 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.



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS MINDEN-LÜBBECKE

### Unsere Angebote

Der Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V. als Träger des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe kümmert sich schwerpunktmäßig darum, die Selbsthilfe im Bereich Frühdemenz zu unterstützen bzw. zu fördern.

Die Angebote richten sich an Menschen mit Frühdemenz (= früh diagnostizierte Demenz) und ihre Familien. Es gibt drei verschiedene Selbsthilfegruppen-Angebote:

- a) für Betroffene
- b) für Betroffene und Angehörige und
- c) Gruppen nur für Angehörige.

Die Gruppen sind gesprächskreisorientiert, wie z.B. „Die Montagsfrauen“ für Betroffene und Stammtische für Angehörige (von Ehepartner bis Enkel), oder sie sind aktivitätsorientiert, wie z.B. „Gemeinsam bewegen“, „Singen macht Spaß“, „Lust am Walken“.



## IHR WEG ZU UNS

Voraussetzung für die Teilnahme an den Gruppen ist in der Regel eine fachärztlich gestellte Diagnose Demenz und ein persönliches Kennlerngespräch mit dem Betroffenen und dem nächsten Angehörigen. Darüber hinaus gilt das Prinzip der Freiwilligkeit.

Nach dem Kennlerngespräch gibt es die Möglichkeit zum Schnuppern. Das heißt, Betroffene und Angehörige können in der Regel an zwei Wunschaktivitäten teilnehmen. Nach den Schnupperterminen entscheiden die Beteiligten (einschließlich Gruppenleitungen) über das weitere Vorgehen.

Angehörige von Menschen mit Demenz können auch ohne Einbindung des Erkrankten z. B. an Stammtischtreffen für Angehörige teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme ist die persönliche Anmeldung bei der Gruppenleitung. Zwei Treffen gelten als Schnuppertermine.

