



## KONTAKT

### KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE HAGEN

Bahnhofstraße 41  
58095 Hagen

Pia Kröger-Götze  
Tel. 02331 36 73 383  
[pflageselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org)

[www.pflageselbsthilfe-hagen.de](http://www.pflageselbsthilfe-hagen.de)

SPRECHZEIT  
mittwochs 10.00 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

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.pflageselbsthilfe.de](http://www.pflageselbsthilfe.de)



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE HAGEN

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung

 **DER PARITÄTISCHE**  
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

 **PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

## PFLEGESELBSTHILFE WAS IST DAS?

Für Menschen, die eine angehörige Person begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen, ist der Alltag besonders herausfordernd. Die Versorgung ist oft eine belastende Aufgabe, bei der Pflegende bisweilen körperlich wie psychisch an ihre Grenzen geraten. Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann dabei eine wertvolle Entlastung sein.

In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist es möglich, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich selbst zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen Momente der Pflege.

Gespräche und das dabei erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen, die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Sie betreuen einen Menschen mit Demenz; haben ein Kind mit Behinderung; organisieren die Pflege der betagten Eltern; pflegen einen Menschen nach einem Unfall, einer Erkrankung oder einem Schlaganfall?

Sie sind auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis oder möchten in Ihrer Einrichtung ein Gesprächsangebot aufbauen:

**Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie.**

## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- organisiert die finanzielle Förderung der Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- verweist auf professionelle Hilfsangebote
- kostenlos und vertraulich.

