

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Unser Angebot für
pflegende Angehörige

Wenn Sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis sind oder in Ihrer Einrichtung ein Gesprächsangebot aufbauen möchten: Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

Cornelia Martini
Marsilstein 4-6
50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 33
pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Sprechzeit: Mittwoch 10 – 12 Uhr

www.pflegeselbsthilfe-koeln.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



Hier geht es um Sie!

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last werden. Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug auszufüllen, werden oft eigene Grenzen überschritten.

In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege.



Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege: Das schafft Erholung.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

- » informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige,
- » begleitet und unterstützt bestehende Gruppen,
- » hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen,
- » wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab,
- » organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises,
- » verweist auf professionelle Hilfsangebote.

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