



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



DER PARITÄTISCHE
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE



**Selbsthilfegruppen für
Pflegernde Angehörige**



WIE GEHT ES IHNEN?

Nicht selten führt die Pflege eines nahestehenden Menschen pflegende Angehörige an körperliche und seelische Grenzen. Viele pflegende Angehörige kennen Gedanken wie:

„Langsam überfordert mich die Pflege – abends tut mir der Rücken weh, und ich bin oft müde!“

„Ich habe keine Zeit mehr für meinen Mann, meine Freundinnen und meinen Sportverein – und fühle mich einsam!“

„Niemand erkennt, was ich tue und niemand fragt mich, wie es mir geht!“



Haben Sie diese oder ähnliche Erfahrungen?

Dann kann eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige genau das Richtige für Sie sein.

„Die Pflege eines Angehörigen kann eine schöne, aber auch belastende Aufgabe sein.“

4 287-78
MITTWOCH
15 DONNERSTAG
09.01 ● 18.54 06.47 ☒ 17.28
07.59 ● 18.24 06.45 ☒ 17.30
17.43 ☒ 17.32
8
9
10
11
12
13
14

Selbsthilfe-
gruppe
10.00



SELBSTHILFE – NOCH EIN TERMIN?

Ihr Alltag ist bestimmt von vielen Terminen und Dingen, die erledigt werden müssen!
Und jetzt auch noch in eine Selbsthilfegruppe gehen?

➤ **In einer Selbsthilfegruppe** für pflegende Angehörige treffen Sie Menschen, die von der gleichen Situation betroffen sind wie Sie.

➤ **Die Gespräche** entlasten und verschaffen emotionale Erleichterung.

„ Am Anfang brauchte mein Vater nur wenige Hilfen, aber mittlerweile ist die Pflege anstrengend und beansprucht viel Zeit.

Ich leide unter dieser Mehrfachbelastung, denn ich muss ja auch meinen eigenen Berufs- und Familienalltag bewältigen! “



SELBSTHILFE ENTLASTET & STÄRKT

Wir sind davon überzeugt, dass es sich lohnt andere Betroffene zu treffen. Überzeugen Sie sich doch einfach auch!

➤ **Durch die Selbsthilfe** werden Sie als pflegender Angehöriger entlastet und unterstützt. Sie sind nicht mehr alleine mit Ihrer Situation.

➤ **Der Austausch** mit anderen Betroffenen kann Ihren Alltag erleichtern, Sie stärken, Ihnen wieder mehr Lebensqualität geben – und das alles in entspannter Atmosphäre.

„ Mein Mann unterstützt mich zwar, aber die meiste Arbeit und die Verantwortung für meine Mutter bleiben bei mir und niemand fragt mich, ob ich das schaffe und wie es mir geht. Ich habe das Gefühl, die dauerhafte Belastung macht mich krank! “

Selbsthilfeweg


Pflege

Pflegeversicherung



SELBSTHILFE KENNT SICH AUS

Meistens wissen Sie sehr gut, wie Angehörige zu pflegen sind und wo Sie geeigneten Rat und Unterstützung erhalten. Das ist prima. Aber wenn Sie eben doch die eine oder andere gute Idee gebrauchen können, dann fragen Sie doch einfach andere Betroffene. Es lohnt sich immer wieder, denn hier gibt es individuelle Tipps!

 **Alle Teilnehmenden** der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige haben sehr ähnliche Probleme. Sie kennen alle verschiedene Wege, den Alltag zu meistern und können sich gegenseitig wertvolle Tipps und Unterstützung geben. Gleichbetroffene sind Expertinnen und Experten.

„ In der Selbsthilfegruppe habe ich viele praktische Tipps bekommen. Jetzt komme ich besser zurecht.“



SELBSTHILFE BRINGT FREUDE

Natürlich ist Selbsthilfe nicht nur ernst und Sie müssen sich nicht ständig nur über Probleme unterhalten. Sie können auch gemeinsam etwas Schönes erleben!



Selbsthilfegruppen helfen sich nicht nur in schwierigen Situationen. Warum nicht mal zu einem gemeinsamen Ausflug z.B. ins Café oder Kino verabreden?

„ Mit der Gruppe unternehmen wir manchmal auch tolle Dinge. Etwas Schönes mit Gleichbetroffenen zu erleben, hat eine besondere Qualität.“



SELBSTHILFE IST VERTRAULICH

Vertrauen ist ja bekanntlich eine gute Basis für hilfreiche Gespräche. Und darum wird dies in der Selbsthilfegruppe auch strikt eingehalten. Sie können hier alle Themen, die Sie bewegen, ansprechen!



Die Gespräche in der Gruppe sind vertraulich. Es gibt keine Tabuthemen. Alles, was Sie in der Selbsthilfegruppe erzählen, bleibt in der Gruppe. Gegenüber Außenstehenden wird absolutes Stillschweigen bewahrt. Niemand erfährt davon.

„Meine Mutter leidet an Alzheimer, manchmal erkennt sie mich nicht mehr. Ich pflege sie zwar gerne, aber die Situation belastet mich sehr. Außerdem ist meine Mutter öfter aggressiv und dann fällt es mir schwer, geduldig zu bleiben und nicht auch aggressiv zu werden.“



Kompliziert





Einfach




SELBSTHILFE GEHT EINFACH

Zum Glück gibt es die Selbsthilfe, denn das Schöne an Selbsthilfegruppen ist, dass die Gruppenmitglieder voll hinter der Sache stehen, da sie ja freiwillig herkommen. Die Gesprächsthemen werden selbst bestimmt und jede/r ist herzlich willkommen!

 **Wenn Sie Interesse** an einer Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger haben, melden Sie sich einfach bei uns.

 **Wir sagen Ihnen**, welche Gruppen es bereits gibt und vermitteln Ihnen Ansprechpartner.

 **Selbsthilfe trifft** sich aus eigenem Interesse heraus. Die Treffen finden regelmäßig statt, meistens alle zwei Wochen.

Nehmen Sie unsere Hilfen an:

- *Wenn es (noch) keine passende Gruppe gibt, helfen wir Ihnen, eine zu gründen!*
- *Wir unterstützen Sie bei der Bewerbung, Raumfindung und dem Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.*
- *Wir beantragen für Sie Fördergelder, damit brauchen Sie sich nicht zusätzlich belasten.*

*Wenn Sie
interessiert
sind oder
Fragen haben,
nehmen Sie
gerne Kontakt
auf.*

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Marsilstein 4–6
50676 Köln

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

Sprechzeit:
Mittwoch 10.00 –12.00 Uhr

www.pflageselbsthilfe-koeln.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

