PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Wie nutzen Sie die Suche optimal?
- Pflegekurse
- Pflege-Selbsthilfe?
- Beratung

Im Pflegewegweiser NRW finden Sie jetzt noch mehr Hilfe für den Pflegealltag. **Neben Beratungsstellen** können Sie **Anbieter von Pflegekursen und Selbsthilfegruppen** gezielt und PLZ-genau suchen – alle Infos gebündelt auf der zentralen Plattform für Pflege-Themen in NRW.

Wie nutzen Sie die Suche optimal?

1. Wählen Sie die Kategorie: Pflegekurs, Pflegeselbsthilfe oder Beratung.
2. Geben Sie Ihre Postleitzahl ein.
3. Nutzen Sie Stichworte für spezielle Themen.
4. Nehmen Sie Kontakt auf.

Tipp: Nutzen Sie frühzeitig die Angebote. So vermeiden Sie Fehlentscheidungen und sind bestmöglich begleitet.

Pflegekurse

Die **Pflegekassen** haben den gesetzlichen Auftrag, pflegenden An- und Zugehörigen kostenlosen Zugang zu Pflegekursen zu ermöglichen, selbstverständlich auf freiwilliger Basis (§45 SGB XI).

Die Pflegekassen können die Kurse selbst oder in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, wie z.B. Wohlfahrtsverbänden, ambulanten Pflegediensten oder Volkshochschulen anbieten. Neben Kursen in Präsenz müssen die Kassen auch **digitale Kurse** anbieten. Die Kurse werden in der Regel von zusätzlich geschulten Pflegefachkräften übernommen.

Sie lernen dort zum Beispiel:

- Grundkenntnisse der häuslichen Pflege
- Rückenschonende Hebe-Techniken
- Umgang mit Demenz
- Ernährung und Hygiene
- Entlastungsmöglichkeiten im Alltag

Wo finde ich Angebote?

Nutzen Sie die Suche des Pflegewegweisers NRW.

Sie können gezielt filtern nach:

- Postleitzahl
- Ort
- Stichwort
- Kursart
- Präsenz oder Online-Angebot

So finden Sie schnell passende Angebote in NRW.

Pflegekurse

Pflegekurse sind für **mehrere Teilnehmende** konzipiert und finden in lokalen Einrichtungen statt (z.B. Krankenhäusern, Volkshochschulen oder Sozialstationen).

Die genauen Inhalte und der zeitliche Umfang der Kurse können unterschiedlich sein. In den meisten Fällen werden jedoch mindestens die Themen

- Praktische Pflegehandgriffe
- Persönliche Fürsorge
- Leistungen der Pflegeversicherung und
- Hygiene behandelt.

Die Kurse sind eine gute Möglichkeit, um andere Personen in der gleichen Situation kennenzulernen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps zu geben.

Tipp: Neben allgemeinen Pflegekursen gibt es solche, die auf die Pflege von speziellen Erkrankungen eingehen, wie z.B. Demenz oder Schlaganfall. Auch gibt es spezielle Kurse für Eltern pflegebedürftiger Kinder.

Pflegetrainings im Krankenhaus ("Familiale Pflege")

Familiale Pflege ist ein Angebot, das pflegende Angehörige während und nach einem Krankenhausaufenthalt unterstützt. Schulungen, Pflegetrainings am Krankenbett und Beratung von Fachkräften bereiten gezielt auf die häusliche Pflege vor. Nach der Entlassung wird das in der Klinik begonnene Pflegetraining zu Hause fortgeführt. So wird der Übergang von der Klinik in die Häuslichkeit möglichst sicher gestaltet.

Individuelle Einzeltrainings/ Pflegeschulungen im eigenen Haushalt

Pflege-Einzeltrainings finden in der Häuslichkeit statt, in der die pflegebedürftige Person versorgt wird. So kann die geschulte Pflegekraft in der Anleitung auf die individuellen Gegebenheiten vor Ort eingehen und auch der Umgang mit eventuell benötigten Pflegehilfsmitteln wie z.B. Rollstuhl und Treppenlift kann geübt werden.

Spezialkurs: Kurse für die Nachbarschaftshilfe

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW haben einen **Kurs speziell für Nachbarschaftshelfer:innen** aufgebaut. Im Rahmen der Nachbarschaftshilfe unterstützen die **Helfenden bei kleineren Tätigkeiten im Haushalt und bei der Alltagsgestaltung** der Pflegebedürftigen, leisten jedoch **keine Körperpflege**. Dieser Kurs richtet sich inhaltlich also nicht an Pflegende Angehörige und Pflegepersonen, sondern an weiter entfernte Freunde, Bekannte und eben Menschen aus der Nachbarschaft. In diesem Kurs werden keine pflegerischen Handgriffe vermittelt.

Sie möchten Nachbarschaftshelfer:in werden? Besuchen Sie für weitere Informationen die offizielle Informationsseite [externer Link] für NRW oder wenden Sie sich an Ihr örtlich zuständiges Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz [externer Link].

Pflege-Selbsthilfe?

Selbsthilfe-Gruppen sind wertvolle Orte für Menschen, um sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. Dabei ist es fast egal, ob man sich in Präsenz in einer Gruppe trifft oder digital in Online-Medien. Vom Gruppengespräch über gemeinsames Wandern bis hin zu kreativen Angeboten – Selbsthilfe hat viele Gesichter.

Pflege-Selbsthilfe ist eine Unterform der **Selbsthilfe**. Sie dient dazu, die Lebenssituation von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zu verbessern. Pflege-Selbsthilfe ist ein

wichtiger Baustein im persönlichen Pflege-Netzwerk. Sie hilft, insbesondere die emotionalen und psychischen Belastungen einer Pflege-Situation aufzufangen.

Wo finde ich Angebote?

Auch diese Angebote finden Sie über die Datenbank des Pflegewegweiser NRW.

Filtern Sie nach:

- Wohnort
- PLZ
- Stichwort
- Online- oder Präsenzgruppe

Die Übersicht wird regelmäßig aktualisiert.

Beratung

Alle Menschen mit einem erkennbaren Hilfe- oder Pflegebedarf haben ein Recht auf eine kostenlose, unabhängige Pflegeberatung. Es ist sinnvoll, diese Beratung frühzeitig zu nutzen. Die Mitarbeitenden erklären, welche Leistungen die Pflegeversicherung bereitstellt. Sie können auch bei der Organisation einer Pflege helfen.

Angehörige haben einen eigenständigen Anspruch auf Beratung. Allerdings muss die pflegebedürftige Person zustimmen.

Wie finde ich eine Beratungsstelle?

Es gibt eine Vielzahl an Anlaufstellen: Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Wohlfahrtsverbände und die Kommunen beraten zu Pflegethemen. Privatversicherte können sich an die compass private pflegeberatung wenden. In Nordrhein-Westfalen bieten mehr als 400 Beratungsstellen Hilfe an. Über die Suche des Pflegewegweisers können Sie nach geeigneten Beratungsstellen in Ihrer Nähe suchen.

Angehörigenberatung

Angehörigenberatung unterstützt Sie, wenn Sie selbst einen Angehörigen pflegen. Sie bietet Informationen zu Pflegeleistungen, Entlastungsmöglichkeiten, Hilfsmitteln und hilft bei der Organisation der Pflege. Sie kann Teil der allgemeinen Pflegeberatung für Pflegebedürftige sein, ist aber oft auch ein eigenständiges Angebot mit besonderem Fokus auf pflegende Angehörige – etwa durch sozialpsychiatrische Dienste. Dabei steht Ihre Entlastung im

Mittelpunkt, z.?B. durch psychologische Unterstützung oder Pflegekurse, die Ihnen praktisches Pflegewissen vermitteln.

Demenzberatung

Demenzberatung richtet sich speziell an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Im Unterschied zur allgemeinen Pflegeberatung steht hier der Umgang mit den besonderen Herausforderungen der Demenz im Mittelpunkt – z.?B. bei Orientierung, Verhalten oder Kommunikation. Die Beratung bietet konkrete Alltagshilfen, Informationen zu Diagnostik, Therapie und Entlastungsangeboten sowie Unterstützung bei rechtlichen Fragen wie Vorsorgevollmacht. Sie hilft, das Krankheitsbild besser zu verstehen und den Alltag sicherer und würdevoller zu gestalten – oft durch spezialisierte Fachstellen oder Demenznetzwerke.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die EUTB® richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen und ihre Angehörigen. Im Unterschied zu anderen Beratungen steht hier die selbstbestimmte Teilhabe am Leben im Fokus. Die EUTB® berät zu Rechten, Leistungen der Eingliederungshilfe, beruflicher Teilhabe und persönlicher Assistenz. Eine besondere Rolle spielt das Peer-Prinzip „Beratung auf Augenhöhe“ – oft durch selbst betroffene Berater:innen. Die App "Teilhabeberatung" der EUTB® bietet Informationen zur Teilhabe und Rehabilitation, auch in Gebärdensprache und Leichter Sprache.

Kurberatung

Die Kurberatung richtet sich an Mütter, Väter und pflegende Angehörige, die gesundheitlich stark belastet sind. Sie wird vor allem von Wohlfahrtsverbänden wie Caritas, AWO, DRK oder Diakonie angeboten – oft in Zusammenarbeit mit dem Müttergenesungswerk. Die Beratung unterstützt bei der Beantragung von Vorsorge- oder Reha-Maßnahmen, auch für pflegende Angehörige, klärt über Voraussetzungen, Ablauf und Inhalte auf und hilft bei der Auswahl einer passenden Einrichtung. Außerdem berät sie dazu, wie die Versorgung der pflegebedürftigen Person während der Kur oder Reha-Maßnahme sichergestellt werden kann.

Palliativ- und Hospizberatung

Die Palliativ- und Hospizberatung in NRW richtet sich an schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen. Sie wird von ambulanten Hospizdiensten, Palliativnetzwerken und spezialisierten ambulanten Palliativdiensten (SAPV) angeboten. Die Beratung unterstützt in einer fortgeschrittenen Erkrankungssituation, wenn Heilung nicht mehr möglich ist. Themen sind u.?a. Schmerz- und Symptombehandlung, psychosoziale Begleitung, Versorgungsangebote zu Hause oder im Hospiz sowie Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorge. Ziel ist eine bestmögliche Lebensqualität und eine würdevolle letzte Lebensphase.

Pflegeberatung

Die allgemeine Pflegeberatung (nach §?7a SGB XI) unterstützt Menschen mit (absehbarer) Pflegebedürftigkeit und pflegende Zu- und Angehörige. Pflegekassen, Pflegestützpunkte und anerkannte Beratungsstellen in Kommunen oder bei Wohlfahrtsverbänden bieten diese kostenlose und individuelle Beratung an. Sie helfen bei Fragen zu Leistungen der

Pflegeversicherung oder zur Begutachtung, zu Entlastungsangeboten, Hilfsmitteln und zur Organisation der Pflege. Die Beratung richtet sich nach der persönlichen Situation der Ratsuchenden und zeigt konkrete Wege, wie sie den Pflegealltag besser bewältigen können. **Unser Tipp**: Nutzen Sie die Beratung frühzeitig - gut informiert fällt vieles leichter.

Nicht zu verwechseln:
Die allgemeine Pflegeberatung nach §?7a SGB XI ist eine freiwillige, umfassende Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige zur individuellen Unterstützung und Entlastung.
Der Beratungsbesuch nach §?37.3 SGB XI hingegen ist verpflichtend für Pflegegeld-Empfänger und dient vor allem der Qualitätssicherung der häuslichen Pflege.

Pflegerecht

Für (pflegende) Angehörige ist es oft schwer, im komplexen Pflegesystem den Überblick zu behalten Die Pflegerechtsberatung hilft bei rechtlichen Fragen zur Pflege – etwa zu Ansprüchen gegenüber der Pflegekasse, Pflegegrad-Einstufung, Widersprüchen oder Vollmachten. In NRW bieten die Verbraucherzentralen, der VdK (Verband der Kriegs- und Wehrdienstopfer, Behinderten und Rentner Deutschlands) und der SoVD (Sozialverband Deutschland) diese Beratung an. Sie unterstützen bei Anträgen, Fristen und sozialrechtlichen Verfahren. So können Ratsuchende ihre Rechte besser verstehen und durchsetzen.

Rechtliche Betreuung

Die Beratung zur rechtlichen Betreuung richtet sich an Menschen, die eine rechtliche Betreuung benötigen oder für Angehörige eine Betreuung beantragen möchten. Sie klärt über die Aufgaben und Rechte eines Betreuers auf, unterstützt bei der Beantragung und informiert über Alternativen wie Vorsorgevollmachten oder Patientenverfügungen. Die Beratung wird von Betreuungsbehörden in den Kommunen, Betreuungsvereinen, Sozialdiensten und Fachstellen angeboten. In der Regel ist die Beratung kostenfrei oder wird von den Kommunen übernommen.

Seniorenberatung

Der Begriff der Seniorenberatung umfasst ein vielfältiges Angebot, das sich an ältere Menschen und ihre Angehörigen richtet. Der Begriff ist nicht einheitlich definiert und kann sehr unterschiedliche Leistungen beinhalten – von klassischer Pflegeberatung über Hilfe bei Alltagsfragen bis hin zu Freizeit- und Sozialangeboten für Senioren. Während Pflegeberatung vor allem Versicherungs- und Pflegethemen behandelt, unterstützt eine Seniorenberatung bei Themen wie Wohnen im Alter, sozialer Teilhabe, Freizeitgestaltung, Vorsorge oder rechtlichen Fragen. In NRW wird Seniorenberatung häufig von kommunalen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden und Seniorenzentren angeboten und ist darauf ausgelegt, ältere Menschen ganzheitlich zu begleiten und ihre Lebensqualität zu fördern.

Wohnberatung

Die Wohnberatung NRW bietet kostenlose Beratung für pflegebedürftige Menschen, Senior:innen, Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige. Die Wohnberatung hilft bei der Anpassung des Wohnumfelds, etwa mit barrierefreien Umbauten oder technischen Hilfsmitteln, um das Leben zu Hause sicherer und leichter zu machen. Sie informiert auch über finanzielle Förderungen und alternative Wohnformen wie betreutes Wohnen. Die Beratung erfolgt aufsuchend, das heißt direkt in der häuslichen Umgebung der Ratsuchenden.