PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Dass ich meine Frau schon einige Jahre pflege, setzt mir mittlerweile sehr zu. Ich fühle mich überlastet und abgeschnitten vom Leben. Gerne würde ich mit Menschen sprechen, die mich verstehen und wissen, was ich durchmache. Ob mir eine Selbsthilfegruppe helfen kann? Aber was mache in der Zeit mit meiner Frau? Ich kann sie doch nicht allein oder anderen überlassen.

Günther K. aus Oberhausen

Darum geht's

Weil die Pflege auch emotional sehr belastend sein kann, sehnen sich Pflegende danach, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im eigenen Umfeld finden sie nicht immer das nötige Verständnis und Gehör für ihre täglichen Sorgen. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann da hilfreich und entlastend sein. Den Schritt in die Selbsthilfe zu machen, fällt trotzdem häufig schwer. Viele haben das Gefühl, keine freie Zeit zu haben, um an Treffen teilzunehmen. Andere glauben, ihre Pflicht zu vernachlässigen, wenn sie an solchen Angeboten teilnehmen. Und noch andere sind schlichtweg so erschöpft, dass der Gedanke an zusätzliche Aktivitäten, selbst wenn sie hilfreich sind, zu anstrengend erscheint. Dabei gibt es Möglichkeiten sich Freiräume zu schaffen und viele gute Gründe die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Rechtliche Grundlagen

Die Pflegekassen fördern die Pflege-Selbsthilfe, indem sie den Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen finanzieren (**§ 45d SGB XI**). Pflege-Selbsthilfegruppen wie -angebote sollen Pflegebedürftigen, pflegenden Angehörigen und vergleichbar Nahestehenden ein Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung bieten.

Das sagt der Pflegewegweiser NRW

In NRW gibt es viele verschiedene Pflege-Selbsthilfe-Angebote. Das können Gesprächskreise sein, Freizeitangebote oder auch digitale Gruppen in den Sozialen Medien.

Um die Angebote nutzen zu können, muss die Pflege zeitweise von anderen übernommen werden. Diese Betreuung kann durch Pflegeleistungen finanziert werden:

- Der **Entlastungsbetrag** ermöglicht eine stundenweise Betreuung, entweder zu Hause oder in einer Betreuungsgruppe. Im Angebotsfinder NRW [externer Link] sind geeignete Anbieter gelistet. Der Betrag kann auch für Nachbarschaftshilfe eingesetzt werden. Anspruch auf den Entlastungsbetrag haben Sie ab Pflegegrad 1.
- Die **Verhinderungspflege** (Pflegegrad 2-5) kann für einzelne Stunden oder ganze Tage genutzt werden, wenn die pflegende Person beispielsweise an einem Tagesausflug der Selbsthilfe teilnehmen möchte.
- Mit dem **Pflegegeld** (Pflegegrad 2-5) können regelmäßige Pausen für eigene Aktivitäten und Auszeiten finanziert werden.

! Hinweis:

In der Suche des Pflegewegweisers NRW finden Sie passende Pflegeselbsthilfe-Gruppen in Ihrer Nähe.

Die sogenannten Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPs) beraten und begleiten Selbsthilfegruppen oder unterstützen bei der Neugründung von Gruppen und Angeboten.

Expertenmeinung

Monika Matuszak, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe HSK

In der Pflegeselbsthilfe finden Menschen einen geschützten Raum, um über alles zu sprechen, was sie in ihrer individuellen Pflegesituation beschäftigt. Neben organisatorischen und pflegerischen Themen kommen auch sensible Bereiche zur Sprache, wie etwa das Schamgefühl oder die Schuldgefühle, die viele pflegende Angehörige plagen.

Schuldgefühle können entstehen, wenn pflegende Angehörige sich allein verantwortlich fühlen und glauben, immer verfügbar sein zu müssen. Sie haben das Gefühl, nicht ausreichend für die pflegebedürftige Person zu sorgen oder diese zu enttäuschen, wenn sie gelegentlich eine Fremdbetreuung in Anspruch nehmen, um eigenen Interessen

nachzugehen. Zudem können Abneigungen bei bestimmten pflegerischen Tätigkeiten entstehen oder ein grobes, gleichgültiges Verhalten, Scham oder schlechtes Gewissen hervorrufen.

Anders als im privaten Freundes- und Bekanntenkreis können in der Pflege-Selbsthilfe solche Themen und negative Gefühle offen angesprochen werden und finden ihren Platz.

! Hinweis: Alles ist freiwillig! Es besteht kein Zwang oder Druck sich mitteilen zu müssen. Jeder entscheidet selbst, wie weit er oder sie sich öffnen und beteiligen möchte.

Die Pflegeselbsthilfe stellt einen wichtigen Aspekt der Selbstfürsorge dar. Pflegende verkennen oftmals, wie enorm wichtig kleine Auszeiten und gemeinsame Unternehmungen mit anderen sind, um dauerhaft gut pflegen zu können – und dabei selbst körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Unter Gleichgesinnten kann auch mal herzlich gelacht werden über manche Verzweiflung im Pflegealltag oder aber auch über schöne Momente. Und man bekommt Lob und Zuspruch, wenn man eine schwierige Situation dann doch gut meistern konnte. Selbsthilfegruppen bieten einen gesunden Ausgleich durch Sport- oder Entspannungsangebote in der Gruppe. So knüpft man wieder Kontakte zu anderen Menschen.

Weitere Infos

Überblick: Pflege-Selbsthilfe-Angebote

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

Pflegeselbsthilfegruppe finden