PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was sind (Pflege-)Selbsthilfe-Gruppen?
- Wo finde ich Gruppenangebote?
- Weitere Infos / Broschüren

Was sind (Pflege-)Selbsthilfe-Gruppen?

Wer eine andere Person pflegt, muss häufig sein Leben sehr danach ausrichten. Dabei bleibt oft wenig Zeit für eigene Interessen und Freunde zu treffen. Viele Pflegende merken, wie schwierig es ist, privat über die eigene Pflege-Situation zu sprechen - zumal wenn das Gegenüber selbst nie gepflegt hat.

Dabei können Gespräche für Pflegende ungemein gut tun und **emotional wie psychisch entlastend sein**. Das ist eine wirksame Form der Selbstfürsorge - denn auf Dauer kann jemand nur gut pflegen, wer auch selbst für sich gut sorgt. Die Pflege-Selbsthilfe dient sie dazu, die Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und auch den pflegebedürftigen Menschen zu verbessern.

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.

Über die Pflege-Selbsthilfe haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Bekanntschaften für gemeinsame Aktivitäten zu schließen. So wirkt die Selbsthilfe auch gegen Einsamkeit.

Aktive **Pflegende Angehörige** sagen dazu:

- *„Hier kann ich mich aussprechen und weiß, dass es Anderen ähnlich geht.“*
- *„Der Austausch hilft mir, mich selbst zu entlasten. Wir tauschen Informationen aus und lernen voneinander.“*
- *„Der Gedankenaustausch und gemeinsame Unternehmungen helfen mir, die Pflege im Alltag besser zu bewältigen – das gibt mir Kraft!“*

Wo finde ich Gruppenangebote?

In NRW gibt es inzwischen eine Vielzahl an Pflegeselbsthilfegruppen, Stammtischen und Gesprächskreisen als Gruppenangebote vor Ort oder digital. Die **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** [externer Link] sind erster Ansprechpartner und helfen eine passende Gruppe in der Nähe zu finden, unterstützen bestehende Gruppen in ihrer Arbeit und stehen zur Seite beim Gründen neuer Gruppen.

In der Datenbank des Pflegewegweiser NRW finden Sie aktuelle **Gruppenangebote der Pflegeselbsthilfe in NRW**. Sie können die Ergebnisse nach PLZ, Ort oder Stichwort filtern. Außerdem gibt es die Möglichkeit gezielt nach Angeboten vor Ort oder online zu suchen.

Hier eine Auswahl an **Pflege-Selbsthilfe-Gruppen**, aber auch Gruppen zu verschiedenen Erkrankungen oder Problemlagen.

Kontaktbüros Pflege-Selbsthilfe in NRW (KoPS)

In NRW gibt es ein landesweites Netzwerk von **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** [externer Link]. Die örtlichen Kontaktbüros informieren rund um das Thema Pflegeselbsthilfe und vermitteln Selbsthilfegruppen und begleiten bei der Gründung solcher Gruppen. Die Mitarbeiter:innen der Kontaktbüros kennen alle Pflege-Selbsthilfe-Gruppen in einer Region oder an einem Ort.
Zu den Gruppenangeboten

Die **Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger wir pflegen! e.V.** [externer Link] bietet bundesweit digitale Gruppenangebote an.

Das SelbsthilfeNETZ

Über das **SelbsthilfeNETZ** [externer Link] lassen sich in NRW über 8.000 **Selbsthilfe**- und **Pflege-Selbsthilfe-Gruppen** finden. Insbesondere können Sie hier Selbsthilfe-Gruppen für und von **Menschen mit Behinderung** suchen und finden. Darüber hinaus stellt die Internetseite Broschüren und Podcasts z.B. zu kultursensiblen Selbsthilfe zur Verfügung.

Selbsthilfe für junge Menschen

Das **Internetportal** "schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de" [externer Link] richtet sich speziell an **junge Menschen**.

Es lädt alle jungen Erwachsenen ein, sich über (junge) Selbsthilfegruppenzu informieren, eigene Aktivitäten zu entwickeln und mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen.

Kindernetzwerk e.V.

Das **Kindernetzwerk e.V.** [externer Link]unterstützt Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern in Deutschland. Es bietet Informationsmaterial, Beratung und Selbsthilfegruppen. Zudem fördert es den Austausch zwischen Betroffenen, um die Lebensqualität der Familien zu verbessern

Eltern finden über die Mitgliedsverbände Selbsthilfe-Angebote zu den verschiedensten chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

Young Carer - oder junge Pflegende

Sehr viele **Kinder und Jugendliche** übernehmen zuhause **Verantwortung,** wenn Geschwister, Eltern oder Großeltern Pflege benötgen. Geschätzt 480.000 bundesweit, ganz schön viele. Wenn ein Elternteil oder Geschwister krank ist oder viel Hilfe braucht, sind auch die **Geschwisterkinder** oft gefragt – beim Kochen, Einkaufen oder einfach Da-Sein. Das kann ziemlich viel und anstrengend sein.

Auf der Seite Young Carer sind tolle Angebote und wichtige Informationen zu diesem Thema zu finden. Machen Sie die Angebote bekannt: Zeigen Sie Ihrem Kind, welche speziellen Angebote es für Young Carer gibt, und tragen Sie so dazu bei, dass auch diese Kinder und Jugendlichen Unterstützung und eine gute Begleitung erfahren.

Weitere Infos / Broschüren

Hier eine Auswahl von Broschüren zum Thema Selbsthilfe für den kostenlosen Download.

Resilienz für pflegende Angehörige

Eine Broschüre mit hilfreichen Hinweisen zur **Resilienz für pflegende Angehörige** [externer Link] stellen die **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** zur Verfügung.

In der Broschüre wird insbesondere beschrieben, was sich hinter dem Begriff Resilienz verbirgt und welche Ressourcen man bei sich selbst entdecken kann.

Starthilfe für die digitale Selbsthilfe

Die Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON) gibt die Broschüre **Selbsthilfegruppen - Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit** heraus. Der Leitfaden beschreibt die Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe und gibt Anregungen für den Aufbau und die Mitarbeit.

Sie können die Broschüre zwar **nicht heruntergeladen**, aber **kostenlos bestellen** [externer Link].

Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat im Jahr 2023 ihren **Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen** [externer Link] aktualisiert.

Beschrieben werden grundsätzliche Informationen zum Aufbau von Selbsthilfegruppen, z.B.: Erste Schritte unternehmen, Die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfekontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.