



## Inhalt

Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

"Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden Angehörige

## Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?

Wer eine andere Person pflegt, muss häufig sein Leben danach ausrichten. Es bleibt wenig Zeit, um eigenen Interessen nachzugehen oder Freund:innen zu treffen. Viele Pflegende merken, wie schwierig es ist, über die eigene Situation zu sprechen, wenn das Gegenüber selbst nie gepflegt hat. Sie müssen langwierige Erklärungen verschieben oder haben Angst, missverstanden zu werden. Die Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam für die eigenen Interessen einzutreten. Denn pflegende Angehörige werden in der Gesellschaft immer noch zu wenig gesehen und unterstützt.

Das **Gespräch mit anderen Pflegenden** hilft zum Beispiel, wenn

- Sie berufstätig sind und Probleme haben, Job und Pflege miteinander zu vereinbaren.
- Ihre Partnerin oder Ihr Partner nach einem Unfall pflegebedürftig ist.
- Sie ein pflegebedürftiges Kind versorgen.
- Ihr Angehöriger an einer Demenz leidet und sich dadurch in seiner Persönlichkeit stark verändert.

**Pflegende Angehörige**, die bereits in der Pflegeselbsthilfe **aktiv** sind, sagen dazu:

- „Ich kann mich aussprechen und weiß, dass es Anderen ähnlich geht.“
- „Gedankenaustausch und gemeinsame Unternehmungen helfen, die Alltagsprobleme besser zu bewältigen – reden gibt mir Kraft!“.

- „Der Austausch hilft mir, mich selbst zu entlasten. Wir tauschen Informationen aus und lernen voneinander.“

Im Video berichten pflegende Angehörige, warum Selbsthilfegruppen so wichtig für sie sind.

Bild



Foto: AdobeStock\_297905554 Krakenimages.com

■

## Aktivierung erforderlich

Mit Betätigung des angezeigten Buttons, werden externe Inhalte von YouTube aktiviert. Bitte beachten Sie, dass dadurch Daten übermittelt werden. Weitere Informationen finden Sie hier: [Datenschutz](#)

Inhalt anzeigen

**Quelle: Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz**

**In NRW sind viele Selbsthilfegruppen aktiv. Eine Übersicht bieten:**

# Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

In Nordrhein-Westfalen gibt es inzwischen eine Vielzahl an Pflegeselbsthilfegruppen, Stammtischen, an Gesprächskreisen. Damit Sie nicht lange danach suchen müssen, hat das Land NRW die **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS)** eingerichtet. Ihre Aufgabe ist, Interessierte an Selbsthilfegruppen zu vermitteln, bestehende Gruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen und neue Gruppen zu gründen. Auf der [Internetseite der KoPS \[externer Link\]](#) können Sie direkt nach Gruppenangeboten suchen.

Weitere Informationen zu den Kontaktbüros stehen auf diesem [Flyer](#).

## Inhalt

**+Tipp:** Sie können in unserer Datenbank nach einem Kontaktbüro in der Nähe suchen. Unsere [kostenlose Hotline](#) unter der Rufnummer **0800 40 40 044** ist montags, dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 17 Uhr erreichbar. Wir informieren Sie über passende Beratungs- und Hilfsangebot in Ihrer Nähe. Sie können uns auch schreiben. Nutzen Sie dafür unser [Kontaktformular](#).

## "Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden Angehörige

Der Verein "wir pflegen NRW" versteht sich als Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für pflegende Angehörige. Er setzt sich in den Pflegegremien und der Politik dafür ein, die Rechte pflegender Angehöriger zu stärken. Außerdem fördert er die Gründung von Selbsthilfe-Initiativen, sowohl vor Ort als auch digital.

Die [APP in.kontakt \[externer Link\]](#) ermöglicht pflegenden Angehörigen, sich digital auszutauschen. Das ist besonders wertvoll, wenn Sie viel zu Hause sein müssen.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten stehen [hier \[externer Link\]](#).