PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

Was ist (Pflege-)Selbsthilfe?
Wo finde ich Angebote?

Was ist (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.

Wir möchten Sie ermutigen, auf dieser Seite Angebote der **Pflege-Selbsthilfe** für sich zu entdecken und zu nutzen. Sie ermöglichen Austausch, eröffnen neue Perspektiven und wirken gegen Einsamkeit. Denn auf Dauer ist es nicht möglich, andere gut zu pflegen, ohne gut für sich selbst zu sorgen.

Wo finde ich Angebote?

Gruppenangebote vor Ort oder in digitaler Form sind auf verschiedenen Internetseiten zu finden. Bei den hier aufgeführten Angeboten werden insbesondere **Pflege-Selbsthilfe-Gruppen** berücksichtigt, aber auch Gruppen, die sich mit verschiedenen Erkrankungen oder Problemlagen befassen. Die aufgeführte Liste ist nicht abschließend.

Kontaktbüros Pflege-Selbsthilfe in NRW (KoPS)

In NRW gibt es **53 Kontaktbüros Pflege-Selbsthilfe (KoPS)**. Dies sind professionelle und eigenständige Beratungsstellen mit eigenen Räumlichkeiten. Die Mitarbeiter:innen der

Kontaktbüros kennen alle Pflege-Selbsthilfe-Gruppen in einer Region oder an einem Ort. Sie können Ihnen Kontakt zu den einzelnen Gruppen vermitteln.

Unter Pflege-Selbsthilfe-NRW [externer Link] finden Sie zudem über 450 örtliche und digitale Gruppenangebote der Pflege-Selbsthilfe in NRW.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW

Die 12 Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW sind verantwortlich für den regionalen Aufbau von Unterstützungsstrukturen für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Im Veranstaltungskalender [externer Link] finden Interessierte ein breites Angebot an Veranstaltungen, Vorträgen und auch Selbsthilfe-Angeboten in den verschiedenen Regionen NRWs.

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.

Koordinationsstelle der Selbsthilfe in NRW (KOSKON)

Die Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON) bietet Informationen und Service für die Selbsthilfe in NRW.

Sie finden auf der Internetseite von KOSKON Adressen [externer Link] von **Selbsthilfe-Gruppen** zu vielen Gesundheitsthemen von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie.

Aber es sind auch **Pflege-Selbsthilfe-Gruppen** aufgeführt.

Über die Stichwortsuche oder das Alphabet können Sie nach Ihrem persönlichen Selbsthilfe-Thema suchen.

Digitale Selbsthilfe pflegender Angehöriger (Wir pflegen! NRW)

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

Der Landesverband in Nordrhein-Westfalen [externer Link] weist auch auf lokale Angebote hin.

Schon mal an Selbsthilfe-Gruppen gedacht? (junge Selbsthilfe)

Dieses Internetportal [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.** 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.