

## KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE IM ENNEPE-RUHR-KREIS

### EN-Süd

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der  
Kontakt & Informationsstelle für Selbsthilfe  
Kölner Str. 25 | 58285 Gevelsberg  
pflageselbsthilfe@en-kreis.de  
Telefon: 02332 66 40 32

### Hattingen / Sprockhövel

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe bei der  
Alzheimer Gesellschaft  
Oststraße 1 | 45525 Hattingen  
kops@alzheimer-hsp.de  
Telefon: 02324 68 56 20

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der  
Kontakt & Informationsstelle für Selbsthilfe  
Kirchplatz 19 | 45525 Hattingen  
Kiss.Hattingen@diakonie-mark-ruhr.de  
Telefon: 02324 95 49 79

### Witten | Wetter | Herdecke

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Dortmunder Straße 13 | 58455 Witten  
pflageselbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org  
Telefon: 02302 42 15 22



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



Das Faltblatt als barrierefreies PDF-Dokument:



**Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe**  
im Ennepe-Ruhr-Kreis



## PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Das sind Frauen und Männer, die ihre Partnerinnen und Partner, Eltern, Kinder oder Verwandte oder ihnen nahestehende Menschen begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen. Menschen, die sich kümmern, die da sind, geduldig und zuverlässig wertvolle Unterstützung und Hilfestellung leisten. Oft über Jahre hinweg, sieben Tage die Woche.

*Manchmal wird mir  
alles zuviel.*

Die Pflege eines Angehörigen kann eine belastende Aufgabe sein, bei der Pflegende auch an die eigenen Grenzen geraten können – sowohl körperlich, als auch psychisch. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann dann eine wertvolle Entlastung sein.



## SELBSTHILFEGRUPPEN

... und Gesprächskreise für pflegende Angehörige bieten einen geschützten Raum um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen.

*Hier treffe ich Menschen  
die mich verstehen.*



## KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

... so nennt sich das neue Angebot zur Unterstützung von Selbsthilfestrukturen im Bereich der Pflege. Ziel ist es, den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern sowie die Gründung neuer wohnortnaher Gruppen in vielfältiger Trägerschaft zu ermöglichen.



## BERATUNG UND INFORMATION

Angehörige und Interessierte, die sich für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für pflegende Angehörige interessieren, sind herzlich eingeladen, sich an das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Ihrer Region wenden.

## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- **informiert** über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.
- **unterstützt** bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.
- **ist Ansprechpartner** für die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im Rahmen des Projektes.
- **begleitet** und unterstützt bestehende Gruppen z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten.
- **organisiert** Veranstaltungen und Austauschtreffen an verschiedenen Orten.
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.