

## **UNSER KONTAKT**

DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS HEINSBERG

Ansprechpartnerin: Bärbel Raab

Selbsthilfe-u. Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg Hochstraße 24 52525 Heinsberg

Telefon: 02452 156790 Mobil: 0162 7114149

E-Mail: pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de

www.sfz-heinsberg.de



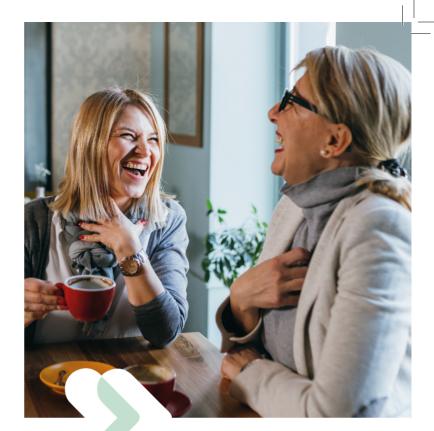
Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt. Weitere Informationen unter: www.pflegeselbsthilfe.de

Gefördert von:









**DAS KONTAKTBÜRO PFLEGE**SELBSTHILFE
KREIS HEINSBERG





## **PFLEGE**SELBSTHILFE

In Nordrhein-Westfalen leben rund 770 000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Häusliche Pflege und Unterstützung geht einher mit neuen Herausforderungen sowie Veränderungen in der eigenen Familie. Damit sind Pflegebedürftige und pflegende Angehörige allerdings nicht allein.

Durch die **PFLEGE**SELBSTHILFE erfährt man als Pflegender Entlastung und fühlt sich nicht alleine. Sie ermöglicht Ihnen in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen. Dies kann bei ganz unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten stattfinden. Gespräche mit anderen und das dort entgegengebrachte Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen und Tipps aus der Sicht von Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

## DIE KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE

Informieren Interessierte über bereits bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Begleiten und unterstützen bestehende Gruppen

Helfen bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

Organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen

Führen Veranstaltungen und Treffen durch

Verweisen auf professionelle Hilfsangebote

"Sind Sie interessiert, eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder einen Gesprächskreis zu besuchen? Haben Sie ein Raumangebot für Gruppentreffen? Ich freue mich auf Ihren Anruf oder über eine E-Mail."