



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



UNSER KONTAKT

DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE FÜR DEN KREIS DÜREN

Ansprechpartnerin:
Britta Münch

Lindenstraße 2
52399 Merzenich

Telefon: (02421) 967625 oder 0173 1482083
E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-dn.de
www.caritas-dueren.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:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: Titel und Seite 1 links – stock.adobe.com



DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS DÜREN



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



PFLEGESELBSTHILFE

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 **PFLEGESELBSTHILFE** erfährt man als Pfleger 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.



DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS DÜREN

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die zwar freiwillig übernommen wird, jedoch wird sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last.

Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug auszufüllen, werden häufiger eigene Grenzen überschritten.

In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen



INFORMATION UND BERATUNG SELBSTHILFE VOR ORT

und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über Ihre eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege.

Unser Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den Kreis Düren berät und unterstützt Sie hierbei gerne und vermittelt entsprechende Angebote.

Denn: nur wer sich selbst gut pflegt, kann auch andere pflegen. Sprechen Sie uns gerne an!



Beraterin
Britta Münch

caritas