



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**
Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:
Sabine Dams

**Schloßstraße 9 (Eing. Victoriastraße)
45468 Mülheim an der Ruhr**

Telefon:
(01520) 93 82 325

E-Mail:
sabine.dams@pflageselbsthilfe-muelheim.de

Web:
www.pia-stadtdienste.de



Karte



Sabine Dams

PIA - stadtdienste gmbH

Das Landesnetz Pflageselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt. Weitere Informationen unter: www.pflageselbsthilfe.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 Mülheim an der Ruhr



**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 Mülheim an der Ruhr

Unsere Angebote

richten sich an Alle, in der Pflege naher Angehöriger Angekommenen, die unterstützen, organisatorische Aufgaben übernehmen, neue oder bereits erfahrene „Allesmacher/innen“ sind, um für deren persönliche Situation das passende zu finden oder zu kreieren

- Initiieren eine „Mittagspause“ für Berufstätige mit Beratung und Austausch
- Bieten Rikschatouren ins Grüne
- Gehen gemeinsam spazieren oder machen Sport zusammen
- Organisieren Schulungen für Interessierte und Engagierte, die eine Gruppe initiieren möchten
- Bieten Treffen auch online
- planen Vorträge zu Themen, die relevant sind

und möchten Alle, die sich noch nicht selbst betroffen fühlen, für ein großes gesellschaftliches aktuelles Thema sensibilisieren.



INFORMATION UND BERATUNG

Plötzlich pflegender Angehörige/r, was nun?

Lösungen für eine gute Versorgung.

Wir wollen Sie ermutigen, sich mit anderen zusammenzutun, um gemeinsam Antworten zu finden.

Geteilte Freude und geteiltes Leid!

Sich selbst Zeit schenken, etwas unternehmen, sich erholen im besten Wissen, dass Ihre Angehörigen in guten Händen sind.

Wir schaffen in Kooperation auch neues was hilft, um Pflege zuhause bis zuletzt gut zu meistern.

