



**GRUPPEN UND
GESPRÄCHSKREISE
FÜR SORGENDE ANGEHÖRIGE
IN SOLINGEN, WUPPERTAL UND
REMSCHIED**

Erscheinungsdatum Januar 2023



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE FÜR SORGENDE ANGEHÖRIGE

Liebe Leser*innen,

**„Nicht alle Probleme lassen sich lösen, aber
gemeinsam haben wir mehr Durchblick.“**

Die Pflege einer nahestehenden Person ist oftmals eine besondere Herausforderung. Im Rahmen regelmäßiger Gruppentreffen können Sie sich über ihre Erfahrungen austauschen, Zuversicht gewinnen und Kraft schöpfen.

Als Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe informieren wir Sie im Folgenden darüber, **wann und wo Gesprächskreise für Angehörige in Solingen, Wuppertal und Remscheid stattfinden.**

Gut zu wissen: Gruppen der Pflegeselbsthilfe nach SGB XI werden auch finanziell gefördert. Wir informieren Sie über die Fördervoraussetzungen und erledigen für Sie die notwendigen Schritte für den Erhalt der Förderung.

Rückfragen, Feedback oder Ideen? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Pflegeselbsthilfe im Bergischen Städtedreieck
Solingen, Wuppertal und Remscheid

Weitere Informationen zur Pflegeselbsthilfe im Bergischen Städtedreieck
finden Sie auch hier:

www.teheim-solingen.de/pflegeselbsthilfe



INHALT

Grußwort	03
Gruppen und Gesprächskreise in Solingen	04 - 07
Erfahrungen	08 - 09
Gruppen und Gesprächskreise in Wuppertal	10 - 15
Erfahrungen	16 - 17
Gruppen und Gesprächskreise in Remscheid	18 - 20
Sonstige Angebote	21
Online-Treffen	22 - 25
Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe	26 - 27



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN SOLINGEN

> "Pause vom Alltag" Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden letzten Montag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ein Besuch ist auch ohne Anmeldung möglich!

Moderation:
Elise Schulenburg

Anschrift:
Tagespflege Wasserturm
Schlagbaumer Str. 143
42653 Solingen

i Weitere Informationen über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.

> "Treffpunkt Atempause" für Angehörige und Interessierte mit dem Schwerpunkt Entspannung*

Termin: Jeden dritten Donnerstag im Monat von 17:00 bis 18:00 Uhr

Moderation:
Iris Moche

Anschrift:
BiO Ohligs
Zweibrücker Str. 7
42697 Solingen

i Weitere Informationen über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.

> Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden letzten Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr

Moderation:
Annelie Gilles
☎ 0212 20645-19
☎ 0177 4044585

Anschrift:
Bewohner Café
Goudastraße 35
42659 Solingen

> Gesprächskreis für Angehörige von Pflege-/ Demenz-WGs*

Termin: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

Moderation:
Annelie Gilles
☎ 0212 20645-19
☎ 0177 4044585

Anschrift:
Bewohner Café
Goudastraße 35
42659 Solingen

> Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Termin: Jeden ersten Freitag und bei Bedarf am dritten Freitag im
Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr

Aktuelle Termine bitte erfragen! Anmeldung erforderlich.

Moderation:
Gabriele Baumbach
☎ 0212 2060869
🌐 www.busch-stiftung.de

Anschrift:
Busch Stiftung
Martinstr. 20
42655 Solingen



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN SOLINGEN

> Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Termin: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr

Moderatoren:

Frau Haßelkuß

☎ 0212 2905383

✉ pflegeberatung@solingen.de

✉ a.hasselkuss@solingen.de

Frau Palatini

☎ 0212 2905287

✉ s.palatini@solingen.de

Frau Cremer

☎ 0212 2905212

✉ c.cremer@solingen.de

Frau Kirschbaum

☎ 0212 2905226

✉ j.kirschbaum@solingen.de

Anschrift:

Walter-Scheel-Platz 1

42651 Solingen

Raum 0.072

Aktuelle Informationen rund um unser Terminangebot finden Sie ebenfalls auf unserer Website:

www.teheim-solingen.de/pflegeselbsthilfe

*Gefördert aus Mitteln der NRW Pflegeselbsthilfe.

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



> Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Termin: Einmal im Quartal dienstags ab 16:30 Uhr
Nächste geplante Termine: 14.02.23, 13.6.23, 10.10.23

Weitere Termine bitte erfragen!

Moderation:

Martina Fritz-Römetl

☎ 0212 22258-0

Anschrift:

Ev. Altencentrum

Cronenberger Straße 34-42

42651 Solingen



Sie haben noch Fragen?

Wir sind persönlich für Sie da –
in Solingen, Wuppertal und Remscheid.

**Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe
Bergisches Städtedreieck**

Pia Rüttgers • Gesamtkoordination

☎ 0212 23365-54

pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de





Bildquelle: Pixabay, Claudia Peters

Gemeinsam ist man nicht allein!

Aus eigener Erfahrung durch die viele Jahre dauernde Betreuung und Begleitung meiner an Demenz erkrankten Mutter weiß ich, wie hilflos und allein man sich als Angehöriger oft bei der Pflege und Betreuung fühlt und wie schwer es ist, den Verlust des geliebten Menschen zu verkraften. Bei meiner eigenen schweren Erkrankung habe ich erfahren dürfen, wie schön und aufbauend es ist und wie dankbar es macht, wenn man Hilfe und Unterstützung erlebt.

Darum ist es mir ein Anliegen die pflegenden und betreuenden Angehörigen auf ihrem anstrengenden und kräftezehrenden Weg zu begleiten und zu unterstützen und ihnen zu helfen, zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden und sie zu motivieren durchzuhalten. Und auch die Angehörigen nach einer belastenden Pflege und Betreuung und der entstandenen körperlichen und seelischen Erschöpfung und der Trauer, durch Gespräche zu entlasten, ihnen zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind und ihnen durch Aufzeigen einfacher Entspannungsmöglichkeiten neue Kraft und Lebensfreude zu geben.

Susanne Lorr, Gruppenleitung Gesprächskreis für pflegende und ehemals pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Entspannung in Wuppertal

Die Wertschätzung meiner täglichen Arbeit spüren, denn es ist eine wertvolle Arbeit, die Pflege meiner Lieben...

Liebe pflegende Angehörige,
mein Wahlspruch ist eine Aussage von Marie Curie:

„Man muss nichts im Leben fürchten, nur verstehen. Die Zeit ist reif, mehr zu verstehen, damit wir uns weniger fürchten müssen.“

Ein Gesprächskreis bietet viele Möglichkeiten. Man kann einfach mal die Belastungen offen aussprechen. Es gibt Mitmenschen, die aufmerksam zuhören. Gemeinsam können wir besser verstehen, warum Menschen auch schwierige Verhaltensweisen zeigen. Und wir finden gemeinsam Antworten auf die Frage, warum er/ sie das tut. Im gemeinsamen Gespräch kann ich die Wertschätzung meiner täglichen Arbeit spüren, denn es ist eine wertvolle Arbeit, die Pflege meiner Lieben. Wir finden neue Entlastungshilfen. Und wir erkennen die eigenen Grenzen und lernen gut für uns zu sorgen!

Eine gute Gemeinschaft macht Sie stark. Ich kann Sie nur ermutigen, diesen Schritt zu wagen. In jeder Stadt gibt es mehrere Gesprächskreise. Sicher auch in ihrer Nähe.

*Annelie Gilles,
Gruppenleitung
Gesprächskreis für
pflegende Angehörige
in Solingen*



Bildquelle: unsplash.com



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN WUPPERTAL

> Gesprächskreis für pflegende und ehemals pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Entspannung*

Termin: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

Bitte vorab Kontakt aufnehmen – telefonisch oder per E-Mail.

Moderation:

Susanne Lorr
☎ 0176 30774873
✉ swlorr@web.de

Anschrift:

Helios Bildungszentrum
Sanderstraße 163
42283 Wuppertal (Barmen)

> Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Einmal im Monat dienstags, erstes Treffen am Dienstag, 10. Januar um 17:30 Uhr (Weitere Termine nach Absprache.)

Moderation:

Helena Doyuk
☎ 0202-2451960
✉ Doyuk@nachbarschaftsheim-wuppertal.de

Anschrift:

Nachbarschaftsheim
Wuppertal e.V.
Platz der Republik 24 – 26
42107 Wuppertal (Ostersbaum)

> Gesprächskreis für Angehörige dementiell erkrankter Menschen*

Termin: Jeden ersten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr

Moderation:

Schwester Ursula Herre
☎ 0202 7681
☎ 0152 06037944
✉ ursula.herre@agaplesion.de

Anschrift:

Bethesda Seniorenzentrum
Hainstr. 59
42109 Wuppertal (Uellendahl)

> Kreative Auszeit für (auch ehemals) pflegende und sorgende Angehörige*

Termin: Jeden dritten Donnerstag im Monat (Feiertage ausgenommen) von 17.00 bis ca. 19.00 Uhr

Bitte vorab Kontakt aufnehmen – telefonisch oder per E-Mail.

"Kraft schöpfen, vom Alltag abschalten und entspannen mit einfachen kreativen Techniken, die keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten erfordern."

Moderation:

Christine Baur
☎ 01577 6488193
✉ ch-baur@gmx.de

Anschrift:

Hilfeladen
Mainzer Straße 5
42119 Wuppertal (Elberfeld)

> Stammtisch für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr

Moderation:

Birgit Hipp
☎ 01577 5006317
✉ bhipp@diakonie-wuppertal.de

Anschrift:

Seniorentreff (großer Saal)
Bornscheuerstraße 36
42389 Wuppertal (Langerfeld)



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN WUPPERTAL

➤ Gesprächskreis „Treffpunkt Demenz“ für Angehörige mit separatem Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz*

Termin: Jeden vierten Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr

Moderation:

Toma Neill

☎ 0202 2781508

✉ toma.neill@christlicher-hospizdienst.de

Anschrift:

Sternpunkt Wohnzimmer

Dasnöckel 114

42329 Wuppertal (Vohwinkel)

➤ Gesprächskreis für Angehörige dementiell erkrankter Menschen

Termin: Jeden dritten Montag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

Moderation:

Susanne Lorr

☎ 0176 30774873

✉ swlorr@web.de

Anschrift:

Helios Bildungszentrum

Sanderstraße 163

42283 Wuppertal (Barmen)

*Gefördert aus Mitteln der NRW Pflegeselbsthilfe.

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten
Krankenversicherung

➤ Demenz- und Pflege-Café

Termin: Jeden dritten Donnerstag im Monat
(Feiertage ausgenommen) von 15:00 bis 17:00 Uhr

Moderation:

Annette Preuschl

☎ 0202 2991634

✉ annette.preuschl@cellitinnen.de

Anschrift:

Petrus-Krankenhaus

Hörsaal Klinik Geriatrie

Carnaper Str. 48

(Reha-Gebäude 4. EOG)

42283 Wuppertal (Barmen)

➤ „Labyrinth“ - Gesprächskreis pflegender und ehemals pflegender Angehöriger

Termin: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 20:00 Uhr
(Corona-bedingte Pause - Termine bitte erfragen!)

Moderation:

Rolf-Jürgen Schäfer

☎ 0202 40869739

✉ info@labyrinth-shg.de

Anschrift:

Seniorenstift „festina lente“

Hans-Sachs-Straße 1

42281 Wuppertal (Barmen)

➤ Gesprächskreis für Angehörige

Termin: Jeden ersten Montag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
(Bei Feiertagen findet der Gesprächskreis in der darauffolgenden Woche statt)

Moderation:

Zaneta Librowska

☎ 0202 4933-519

✉ ZLibrowska@diakonie-wuppertal.de

Anschrift:

Tagespflege Altenzentrum

Kasinostraße 1

42103 Wuppertal (Elberfeld)



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN WUPPERTAL



Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termin: Einmal im Monat, dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr

Bitte vorab Kontakt aufnehmen – telefonisch oder per E-Mail.

Moderation:

Antje Dieckmann
☎ 01590 4087791

Anschrift:

Altenzentrum Cronenberg „Dorper Schlößchen“
Eich 3-5
42349 Wuppertal (Cronenberg)



Sie haben noch Fragen?

Wir sind persönlich für Sie da –
in Solingen, Wuppertal und Remscheid.

**Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe
Bergisches Städtedreieck**

Pia Rüttgers • Gesamtkoordination

☎ 0212 23365-54
pflageselbsthilfe@teheim-solingen.de



Angehörigen-Stimmen aus der Pflegeselbsthilfe

"Es ist schön, nicht allein zu sein."

„Die Gruppe ist eine Bereicherung zum Austausch. Man kann dort seine Sorgen abladen, Fragen stellen und in einer netten Gemeinschaft Halt finden, für die oft herausfordernden Zeiten. Ich kann jedem diesen Austausch empfehlen. Man nimmt immer etwas mit.“

"Es ist sehr beruhigend, dass ich nicht alleine bin mit meinen Sorgen."

"Der Spruch 'Die Seele baumeln lassen' hat mich total angesprochen und motiviert in die Gruppe zu kommen."

"Die Entspannung ist so wohltuend."

"Die Gespräche sind sehr hilfreich für mich."

"Für mich gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. So finde ich mich in der Gruppe wieder."

"Mir hilft es, besser über den Verlust meines Mannes hinwegzukommen."



Miteinander teilen, was alleine zu schwer ist...

Wenn die pflegenden Angehörigen in der Gruppe ankommen, sieht man an den freudigen Gesichtern, dass es gut tut, im vertrauten Kreis zu sein. Die Gespräche in der Gruppe sind sofort im Fluss... Was gerade "brennt", wird einander mitgeteilt. Dieses Mitteilen ist in dem Moment ein Teilen und teilen bedeutet immer auch "ein Stück abgeben". So verstehe ich die Selbsthilfegruppe: miteinander teilen, was alleine zu schwer ist.

Dass es oft über das Zuhören hinaus auch noch Lösungsansätze gibt, gute Ideen, Bestärkung, Bestätigung, über-den-Tellerrand-Schauen, bringt alle gemeinsam immer wieder ein Stück weiter auf dem Weg, der hier in der Gruppe ein Stück zusammen gegangen wird.

Zu manchen Treffen gibt es ein Schwerpunktthema, manchmal mit kleinem Vortrag. An anderen Abenden freuen sich alle über den regen persönlichen Austausch. Die Abwechslung hält die Gruppe lebendig.

Andrea Wild, Gruppenleitung Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Remscheid



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN REMSCHEID

> „Komm doch!“ – Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Einmal im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr
Nächste Termine: 25.01.23, 22.02.23, 22.03.23, 26.04.23,
24.05.23, 14.06.23 (Weitere Termine auf Anfrage!)

Moderation:
Andrea Wild

Anschrift:
Familienbildungsstätte
„Die Wiege“
Hohenhagener Straße 9
42855 Remscheid

Anmeldung:
Frau Grams (die Wiege)
☎ 02191 74655

(bitte ggf. auf AB sprechen, Sie werden zurückgerufen)

> "Hör mir zu!" (1) – Selbsthilfegruppe (häusliche Pflege)*

Termin: Jeden Montag 11:00 bis 14:00 Uhr

Moderation:
Susanne Heynen
☎ 0151 14375245
✉ susanneheynen.hoermirzu@gmail.com

Anschrift:
Ambrosius-Vaßbender-Platz 1
42853 Remscheid
Raum 3

> "Hör mir zu!" (2) – Selbsthilfegruppe (Pflegeheim) *

Termin: Jeden Dienstag von 11:00 bis 14:00 Uhr

Moderation:
Susanne Heynen
☎ 0151 14 375245
✉ susanneheynen.hoermirzu@gmail.com

Anschrift:
Ambrosius-Vaßbender-Platz 1
42853 Remscheid
Raum 3

> "Hör mir zu!" (3) NEU*

Termin: Jeden Donnerstag von 11:00 bis 14:00 Uhr

Moderation:
Susanne Heynen
☎ 0151 14375245
✉ susanneheynen.hoermirzu@gmail.com

Anschrift:
"Café Sonntag"
Ecke, Hindenburgstraße 87
Beethovenstraße 1
42853 Remscheid

> Alzheimer Café

Termin: Jeden zweiten Montag des Monats von 16:30 bis 18:00 Uhr

Moderation:
Alexandra Dicken
☎ 02191 6089766-19
✉ alexandra.dicken@stiftung-tannenhof.de

Anschrift:
Konrad-Adenauer-Straße 2-4
42853 Remscheid

Eingang über Parkplatz im Innenhof – nicht Haupteingang!
Der Zugang ist barrierefrei.



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE IN REMSCHEID

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

> **Termin:** Jeden ersten Montag im Monat (nicht an Feiertagen)
von 13:30 bis 15:30 Uhr

Moderation:

Frau Krein (Stadt Remscheid)

☎ 02191 163836

Herr Schmidt (Stadt Remscheid)

☎ 02191 4601045

Anschrift:

Alleestraße 66

42853 Remscheid

Raum 316

Aktuelle Informationen rund um unser Terminangebot finden Sie
ebenfalls auf unserer Website:

www.teheim-solingen.de/pflegeselbsthilfe

*Gefördert aus Mitteln der NRW Pflegeselbsthilfe.



SONSTIGE ANGEBOTE

> Angehörigen-Sorgentelefon

Termin: Werktags von 8:00 bis 16:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Asita Mehrgani,

Ann-Catrin Stratmann,

Claudia Konrad

☎ 02191 3767960

Anschrift:

Senioren Tagespflege

„Beim Lenchen“

Ritterstraße 31

42899 Remscheid

> Rollator-Training mit Hund

Termin: Termine für Theorie und Praxis nach Absprache

Ansprechpartnerin:

Susanne Heynen (geprüfte Hundetrainerin)

☎ 0151 14375245

✉ susanneheynen.hoermirzu@gmail.com



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE ONLINE-TREFFEN

> "DiGiDo" (digitaler Donnerstag) für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden Donnerstag beginnend ab dem 19.1.2023, 14 täglich, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Die Anmeldung vor der ersten Teilnahme erfolgt beim Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis.

Kontakt:

☎ 02351 988925

☎ 0176 14677621

✉ pflegeselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org

> Digitale Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr
(In den Ferien nach Bedarf)

Moderation:

Silke Hardt-Ramadani

☎ 0151 54801396

✉ silke.hardt-ramadani@bergische-alzheimer.de

> Digitaler Gesprächskreis für pflegende Angehörige im Rheinland und im Bergischen*

Termin: Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 17 Uhr

Kontakt:

☎ 0228 94933344

✉ pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

> Digitale Gruppe für versorgende Angehörige von Menschen mit Demenz*

Termin: Jeden dritten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr

Die Gruppe setzt sich momentan aus Menschen aus der Städteregion Aachen zusammen, so dass auch Präsenztreffen/Aktivitäten möglich sind.

Kontakt:

☎ 0157 58722237

✉ claudia.liepert@alzheimergesellschaft-aachen.de

> Online-Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden dritten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kontakt:

✉ pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



GRUPPEN UND GESPRÄCHSKREISE ONLINE-TREFFEN

> Pflege auf Distanz - Virtueller Gesprächskreis für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 19:30 Uhr

Kontakt und Anmeldung:

☎ 0231 18998954

✉ pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

> Online-Yoga für pflegende Angehörige*

Termin: Jeden Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Atem- und Entspannungsübungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kontakt:

✉ pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

*Gefördert aus Mitteln der NRW Pflegeselbsthilfe.

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



> Online-Yoga für pflegende Angehörige

Termin: Jeden Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr über die Plattform Zoom. Mit Aufzeichnungen, falls man die Stunde verpasst.

Kontakt:

Dewar Adair

☎ 0179 4671452

🌐 www.pause-fuer-pflegende.de

✉ info@pause-fuer-pflegende.de



Sie haben noch Fragen?

Wir sind persönlich für Sie da –
in Solingen, Wuppertal und Remscheid.

**Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe
Bergisches Städtedreieck**

Pia Rüttgers • Gesamtkoordination

☎ 0212 23365-54

pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de





Bildquelle: © Comeback Images/AdobeStock.com

Pflegeselbsthilfe Nordrhein-Westfalen

Nordrhein-Westfalen verfügt über ein breites Netz an Pflegeselbsthilfeangeboten. Um dieses Netz weiter auszubauen und entlastende Selbsthilfeangebote für noch mehr pflegebedürftige Personen und deren Angehörige zugänglich zu machen, gibt es seit 2017 die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (kurz: KoPS). Diese haben die Aufgabe, Interessierte über bestehende Pflegeselbsthilfeangebote zu informieren, Gruppen in ihrer Arbeit zu beraten und zu begleiten sowie bei der Gründung von neuen Selbsthilfeangeboten zu unterstützen.

Die Landesregierung NRW und die Pflegekassen fördern das landesweite Netzwerk über ein Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe je Kreis und kreisfreier Stadt. Die 53 Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe sind in unterschiedlicher Trägerschaft.

Die Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in Trägerschaft des Kuratoriums Deutsche Altershilfe unterstützt und begleitet die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe und ist zentraler Ansprech- und Netzwerkpartner auf Landesebene für die gemeinsamen Tätigkeiten und Themen.



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

www.pflegeselbsthilfe.de



WIR SIND FÜR SIE DA DIE KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE

Die Pflege von Angehörigen – meist der Eltern, Kinder oder (Ehe-)Partner*innen – ist oftmals herausfordernd. Durch den regelmäßigen Austausch mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation erfahren Betroffene Verständnis, Rückhalt und Ermutigung. Gemeinsame Freizeitaktivitäten ermöglichen wichtige Erholungspausen vom Pflegealltag, in denen sie wieder Kraft tanken können.

Als Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe (KoPS) Bergisches Städtedreieck möchten wir die Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen in der Region stärken.

Das können wir für Sie tun:

- Wir vermitteln für Sie den Kontakt zu anderen Betroffenen,
- unterstützen Sie bei der Suche nach der passenden Angehörigen-Gruppe,
- beraten und begleiten Sie beim Aufbau einer neuen Angehörigen-Gruppe,
- informieren Sie über aktuelle Kurse und Veranstaltungen der Pflegeselbsthilfe,
- organisieren und fördern Informationsveranstaltungen zur Pflegeselbsthilfe mit unseren Netzwerkpartnern vor Ort.

Wir sind persönlich für Sie da – in Solingen, Wuppertal und Remscheid.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.



Teheim Solingen
Hauspflegeverein. Goudahof. Friedrichshof

teheim-solingen.de/pflegeselbsthilfe

Friedrichstraße 1-3 • 42655 Solingen

Telefon: 0212 / 2 33 65-54

E-Mail: pflageselbsthilfe@teheim-solingen.de

www.teheim-solingen.de/pflageselbsthilfe

www.facebook.com/Pflageselbsthilfe



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**