

# Pflegeselbsthilfe

für pflegende Angehörige oder Menschen mit Pflegebedarf



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

- Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Westliches Ruhrgebiet
- Gruppen- und Gesprächskreise

In Trägerschaft von:

Gefördert von:



# Inhalt

PFLEGESELBSTHILFE in NRW .....	1
ANGEBOTE IM WESTLICHEN RUHRGEBIET .....	5
Herausgeber .....	0

## Anmerkung:

Eine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden, da sich trotz gründlicher Recherche ständig Änderungen ergeben.

Der Inhalt der Übersicht kann lediglich als Information, jedoch nicht als Empfehlung gewertet werden. Es kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber\*innen verantwortlich.

## PFLEGESELBSTHILFE in NRW

In Nordrhein-Westfalen gibt es 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 NRW](#) (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. Hier finden Sie die Gruppen-Angebote im Westlichen Ruhrgebiet gelistet.

Die Kontaktbüros informiert rund um das Thema Pflegeselbsthilfe. Die Mitarbeiter:innen vermittelt in Gruppen, und begleitet bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Pflegeselbsthilfegruppen bieten Personen, die selbst pflegebedürftig sind oder Angehörige pflegen, eine Möglichkeit, sich auszutauschen oder gemeinsam die Freizeit zu gestalten. Bei der Suche nach der passenden Pflegeselbsthilfegruppe sprechen Sie die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) an.



## Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Westlichen Ruhrgebiet

### **KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in BOTTROP** **Der Paritätische Bottrop e.V.**

Ansprechpartnerin: Friederike Lelgemann  
Anschrift: Gerichtstraße 3, 46240 Bottrop  
Telefon: 02041 23 019  
E-Mail: [selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org)  
Internetseite: [Der-Paritätische Bottrop - Selbsthilfebüro](#)

### **KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in DUISBURG** **Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V.**

Ansprechpartnerin: Beate Gaffga  
Anschrift: Wintgensstr. 63, 47058 Duisburg  
Telefon: 0203 3095-104  
E-Mail: [info@alzheimer-duisburg.de](mailto:info@alzheimer-duisburg.de)

### **KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in ESSEN** **Caritasverband Essen e.V.**

Ansprechpartnerin: N.N. (Infos in Kürze)  
Anschrift: Essen  
Telefon:  
Internetseite:



## **KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in MÜLHEIM a. d. Ruhr** **PIA Stadtdienste gGmbH**

Ansprechpartnerin: Sabine Dams  
Anschrift: Schloßstraße 9 / Ecke Viktoriastraße, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 01520 93 82 325 oder 0208 / 08485711  
E-Mail: [sabine.dams@pflageselbsthilfe-muelheim.de](mailto:sabine.dams@pflageselbsthilfe-muelheim.de)

## **KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in OBERHAUSEN** **Arbeiter Samariter Bund (ASB)-RV-Duisburg / Oberhausen e.V.**

Ansprechpartner: Barbara Körner  
Anschrift: Annemarie-Renger-Weg 18a, 46047 Oberhausen  
Telefon: 0208 468 641 4  
E-Mail: [kontaktbuero-pflageselbsthilfe@asb-oberhausen.de](mailto:kontaktbuero-pflageselbsthilfe@asb-oberhausen.de)  
Internetseite: [Arbeiter-Samariter-Bund Oberhausen](http://Arbeiter-Samariter-Bund Oberhausen)



## Gruppen und Gesprächskreise



Foto: © pressmaster - adobe.stock.com

Das Gespräch in der Gruppe mit anderen Pflegenden bietet:

- Informationen und praktische Tipps für die Gestaltung des Pflegealltags
- Erfahrungsaustausch
- Gegenseitiges Verständnis und Stärkung
- Entlastungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gelegenheiten zur gemeinsamen Freizeitgestaltung

Wer eine andere Person pflegt, richtet oft sein Leben ganz danach aus. Die Zeit, um eigenen Interessen nachzugehen oder Freunde zu treffen, reduziert sich. Für Pflegende ist es nicht leicht über die eigene Situation zu sprechen, wenn das Gegenüber keine eigenen Erfahrungen hat. Es bedarf dann oft vorheriger Erklärungen und auch Missverständnisse passieren häufiger. Die Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, mit anderen Pflegenden auf Augenhöhe ins Gespräch zu kommen, Erlebnisse und Bewältigungsstrategien zu teilen, oder auch gemeinsam eigenen Interessen nachzugehen

Pflegende Angehörige, die sich mit Gleichbetroffenen treffen, egal ob in einer Gesprächsgruppe oder in einer Bewegungs- oder Interessensgruppe, berichten übereinstimmend Positives. Es reicht von der persönlichen Entlastung und Stärkung bis zur wieder aktiven Teilnahme am kulturellen und sozialen Leben.

# ANGEBOTE IM WESTLICHEN RUHRGEBIET

## GRUPPENANGEBOTE in BOTTROP

### **Pflegecafé Atempause–ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

46236 Bottrop

Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3

Kontakt: Friederike Lelgemann

Tel.: Telefon: 02041 23 019, E-Mail: [pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de](mailto:pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de)

### **Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“ für Angehörige von Menschen mit Demenz (1)**

### **Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“ für Angehörige von Menschen mit Demenz (2)**

### **Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“ für Angehörige von Menschen mit Demenz (3)**

46238 Bottrop

DRK-Haus, Horster Str. 253

Kontakt: Christine Fieseler

Tel.:02041-73 73 454, E-Mail: [c.fieseler@drk-bottrop.de](mailto:c.fieseler@drk-bottrop.de)

### **Pflegende Angehörige-Tagespflege Bottrop-Welheim**

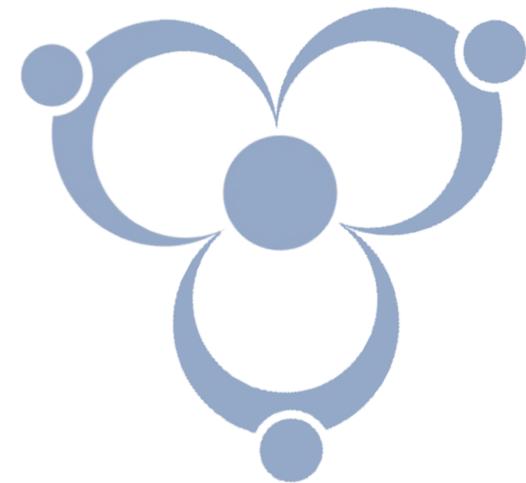
Für Angehörige der Tagespflege und darüber hinaus

46238 Bottrop

An der Kommende 13

Kontakt: Stefanie Papierock

Tel.:02041-375 44 20, E-Mail: [spapierock@asb-ruht.info](mailto:spapierock@asb-ruht.info)



## GRUPPENANGEBOTE in BOTTROP

### **Selbsthilfegruppe für Angehörigen von Menschen mit Demenz**

46244 Bottrop - Kirchhellen

Pfarrheim St. Johannes, An St. Johannes 7

Kontakt: Maria Eckfeld

Tel.: 0171 60 21 511, E-Mail: [eckerfeld@t-online.de](mailto:eckerfeld@t-online.de)

In Gründung

### **Pflegetreff am Nachmittag (17:00-18:30h)**

Beruf und Pflege

46236 Bottrop - Mitte

Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3

Kontakt: Friederike Lelgemann

Tel.: Telefon: 02041 23 019, E-Mail: [pflugeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de](mailto:pflugeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de)

Informationen zu den Gruppenangebot erhalten Sie über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop, Kontakt:

Friederike Lelgemann, Telefon: 02041 23 019, [pflugeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de](mailto:pflugeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de)



## **GRUPPENANGEBOTE in DUISBURG**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

47051 Duisburg – Mitte  
AWO-BBZ – Claubergstraße  
Kontakt: Beate Gaffga  
Tel.: 0203 / 3095 - 104

### **Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige**

47058 Duisburg – Duissern  
Seniorenzentrum Ernst-Ermert  
Kontakt: Andrea Hemmers  
Tel.: 0203 / 3095 - 107

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

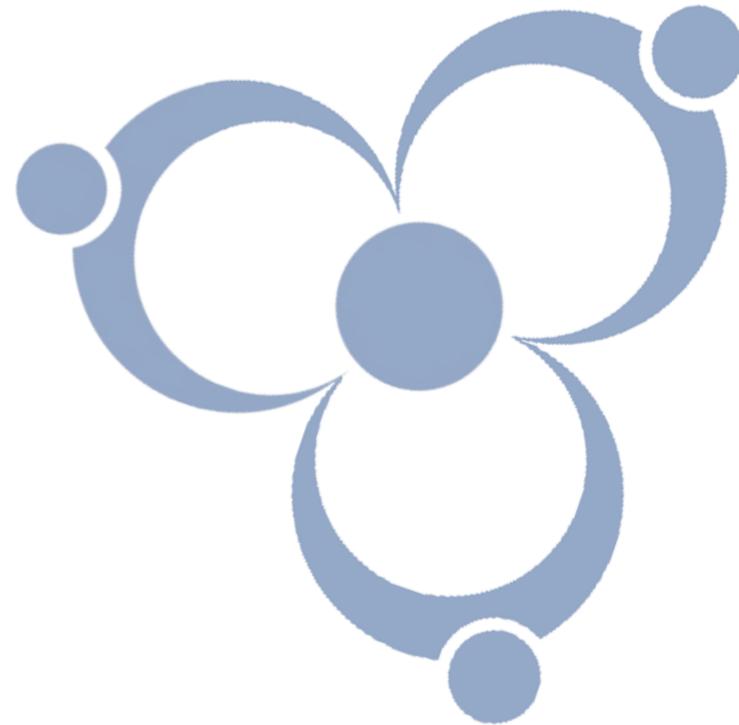
47249 Duisburg – Buchholz  
Buchholzer Fenster  
Kontakt: Claudia Finke  
Tel.: 0203 / 7979 - 114

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

47269 Duisburg – Großenbaum Rahm  
Kontakt: Ulrike Boos  
Tel.: 0203 / 7128 639

### **Geschlossene Laufgruppe (Laufen gegen das Vergessen)**

47269 Duisburg – Buchholz  
Seniorenzentrum Altenbrucher Damm  
Kontakt: Anne Zewe  
Tel.: 0176 / 9688 2221



## GRUPPENANGEBOTE in DUISBURG

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

47166 Duisburg – Alt – Hamborn  
AWOcado Hamborn  
Kontakt: Ina Preiß  
Tel.: 0176 / 3254 0182

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige (AWO & Sozialwerk St. Georg)**

47226 Duisburg – Rheinhausen, AWO-BBZ- Rheinhausen  
Kontakt: Cárry Stief  
Tel.: 0151 / 62 91 03 43, E-Mail: [stief@awo-duisburg.de](mailto:stief@awo-duisburg.de)

47198 Duisburg Sozialwerk St. Georg, Ehrenstraße 19a, 47198 Duisburg

Kontakt: Luisa Peltzer  
Tel.: 02066 99389 28, E-Mail: [l.peltzer@sozialwerk-st-georg.de](mailto:l.peltzer@sozialwerk-st-georg.de)

### **Die Junge Gruppe – Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene und deren Angehörige**

47239 Duisburg – Rumeln - Kaldenhausen  
(Treffpunkt privat und variiert)  
Kontakt: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Beate Gaffga  
Tel.: 0203 / 3095 – 104

### **Angehörigen-Café (betriebliche Angehörigengruppe)**

47051 Duisburg – Mitte (mit wechselnden Treffpunkten)  
Geschlossene Gruppe für Mitarbeiter:innen des Jobcenter - Duisburg  
Kontakt: Reiner Klug  
Tel.: 0203 34834-1016

Informationen zu den Gruppenangebot erhalten Sie über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Duisburg

Kontakt: Beate Gaffga, Telefon: 0203 3095 104



## GRUPPENANGEBOTE in DUISBURG

### **Gesprächskreis zum Thema Demenz**

47279 Duisburg – Wedau  
SANA Kliniken, zu den Rehwiesen  
Kontakt: Jennifer Wiese (Familiale Pflege)  
Tel.: 0176 611 65 313

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

47166 Duisburg – Alt-Hamborn  
Helios -St. Johannes, An d. Abtei 7-11  
Kontakt: Sandra Gutzeit (Familiale Pflege)  
E-Mail: [sandra.gutzeit@helios-gesundheit.de](mailto:sandra.gutzeit@helios-gesundheit.de)  
Tel.: 0203 / 546-41722

### **Angehörigen Gruppe - Gruppentreffen der pflegenden Angehörigen:**

47198 Duisburg – Alt-Homberg  
Heliosklinik Duisburg Homberg  
Kontakt: Klaus Eimer (Familiale Pflege)  
Tel.: 02066/291469  
E-Mail: [klaus.eimer@helios-gesundheit.de](mailto:klaus.eimer@helios-gesundheit.de)

### **Angehörigengruppe Von Menschen mit Demenz**

Duisburg – Walsum  
St. Vinzenz Hospital Dinslaken, Dr.-Otto-Seidel-Str. 31-33, 46535 Dinslaken  
Kontakt: Kirsten Bovenkerk  
Telefon: 02064 44 12 20  
E-Mail: [kirsten.bovenkerk@st-vinzenz-hospital.de](mailto:kirsten.bovenkerk@st-vinzenz-hospital.de)  
Internetseite: [Gerontopsychiatrische Beratungsstelle-Dinslaken](#)



## GRUPPENANGEBOTE in Essen

### **Angehörigen Selbsthilfegruppe Alzheimer**

45131 Essen

Kontakt: Lucia Szymanski

Tel.: 0201 664491

E-Mail: [lucia.szymanski@t-online.de](mailto:lucia.szymanski@t-online.de)

[www.alzheimer-selbsthilfe-essen.de](http://www.alzheimer-selbsthilfe-essen.de)

### **Alzheimer Selbsthilfegruppe für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen**

45276 Essen, Ev.Seniorenzentrum Martineum, Augenerstraße 36,

Kontakt: Gabriele Adamek

Telefon 0201 5023-435

E-Mail: [adamek@martineum-essen.de](mailto:adamek@martineum-essen.de)

### **Angehörigen Selbsthilfegruppe Demenz (1)**

### **Angehörigen-Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (2)**

45131 Essen, Alfried-Krupp-Krankenhaus, Alfried-Krupp-Straße 21

Kontakt: Susanne Johannes (Anmeldung)

Telefon 0201 434-41071

E-Mail: [susanne.johannes@krupp-krankenhaus.de](mailto:susanne.johannes@krupp-krankenhaus.de)



## GRUPPENANGEBOTE in OBERHAUSEN

### **Gesprächsrunde für Pflegende Angehörige** und andere nahestehende Mitmenschen

46047 Oberhausen  
ASB-Begegnungsstätte, Annemarie-Renger-Weg 18a  
Kontakt: Vanessa Kerskes  
Tel.: 0208 / 88 21 30 70, E-Mail: [v.kerskes@asb-oberhausen.de](mailto:v.kerskes@asb-oberhausen.de)

### **Gesprächsrunde für nahestehende Personen von Menschen mit Demenz**

46147 Oberhausen  
ASB-Tagespflege – Holten  
Holtener Mühlenweg 11  
Kontakt: Sarah Sesko  
Tel.: 0208 88 42 85 150, E-Mail: [s.sesko@asb-oberhausen.de](mailto:s.sesko@asb-oberhausen.de)

Informationen zu Gruppenangebot erhalten Sie über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen

Kontakt: Barbara Körner, Telefon: 0208 468 641 4, E-Mail: [kontaktbuero-pflegeselbsthilfe@asb-oberhausen.de](mailto:kontaktbuero-pflegeselbsthilfe@asb-oberhausen.de)

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

46145 Oberhausen  
Ameos – Klinik St. Clemens  
Kontakt: Annette Brauer  
Tel.: 0208 / 695 6993, E-Mail: [annette.brauer@ameos.de](mailto:annette.brauer@ameos.de)

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

46045 Oberhausen  
Ameos Klinikum St. Josef  
Kontakt: Birgit Wegener  
Tel.: 0208 / 837 4678, E-Mail: [birgit.wegener@ob.](mailto:birgit.wegener@ob.)



# Herausgeber



© 2023

## **Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet**

Anschrift: Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg

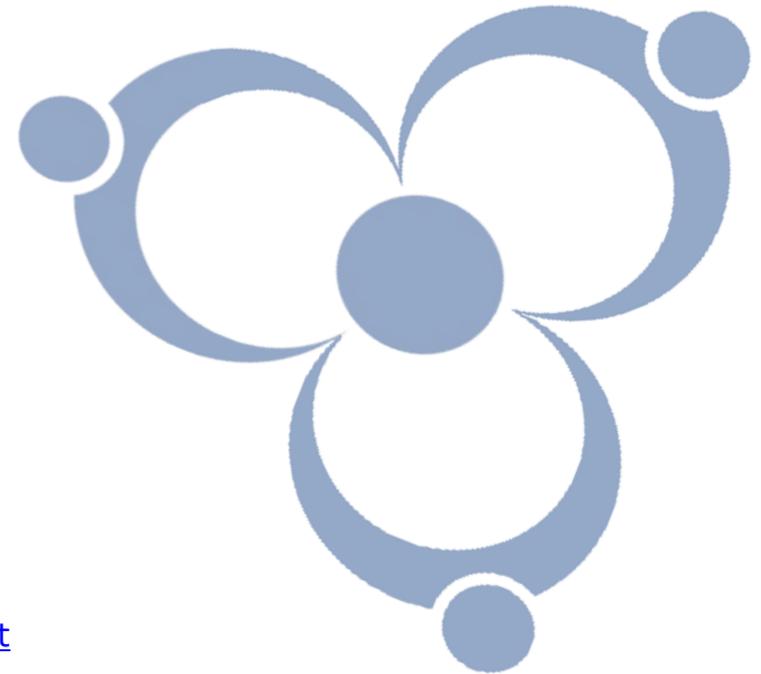
Telefon: 0203 - 298 20 16

E-Mail: [info-du@rb-apd.de](mailto:info-du@rb-apd.de)

Website: [Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet](https://www.regionales-buero-ruhrgebiet.de)

Instagram: [rapdruhrwest](https://www.instagram.com/rapdruhrwest)

YouTube: [Regionalbüro Alter Pflege und Demenz W. Ruhrgebiet](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

