

Pflegeselbsthilfe

für pflegende Angehörige oder Menschen mit Pflegebedarf



- Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Westliches Ruhrgebiet
- Gruppen- und Gesprächskreise

In Trägerschaft von:



CURA
Duisburg



Gefördert von:

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



**LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN**





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
Internetseite: [Der-Paritätische Bottrop - Selbsthilfebüro](#)

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

Ansprechpartnerin: Irene Hirschmann
Anschrift: Friedrich-Wilhelm-Str.47, 47051 Duisburg
Telefon: 0203 3095-5581
E-Mail: info@alzheimer-duisburg.de



Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Westlichen Ruhrgebiet

KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE in ESSEN **Caritasverband für die Stadt Essen e.V.**

Ansprechpartnerin: Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki
Anschrift: Beethovenstr. 15, 45128 Essen
Telefon: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914
E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de, a.bitner@caritas-e.de
Internetseite: www.caritas-e.de/pflegeselbsthilfe

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

Ansprechpartnerin: N.N. (Info in Kürze)
Anschrift:
Telefon:
E-Mail:

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

Ansprechpartner: Vera Höger
Anschrift: DRK Seniorenresidenz Grenzstraße 32, 46045 Oberhausen
Telefon: 0151 551 66 434
E-Mail: vera.hoeger@drk-ob.de
Internetseite: www.drk-ob.de



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 Pflegenden 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

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

Pflegende Angehörige-Tagespflege Bottrop-Welheim

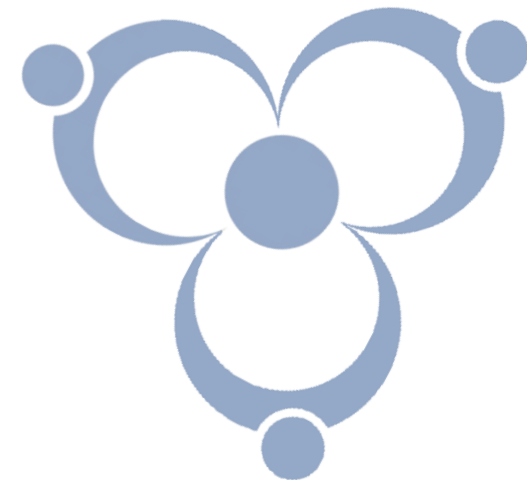
Für Angehörige der Tagespflege und darüber hinaus

46238 Bottrop

An der Kommende 13

Kontakt: Stefanie Papierock

Tel.: 02041-375 44 20, E-Mail: spapierock@asb-ruht.info



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

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: pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de



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

Telefon: 02041 23 019, pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.de

GRUPPENANGEBOTE in DUISBURG

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

47051 Duisburg – Mitte
AWO-CityHaus, Friedrich-Wilhelm-Str. 47
Kontakt: Beate Gaffga
Tel.: 0203 / 3095 – 5581
E-Mail: info@alzheimer-duisburg.de

Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige

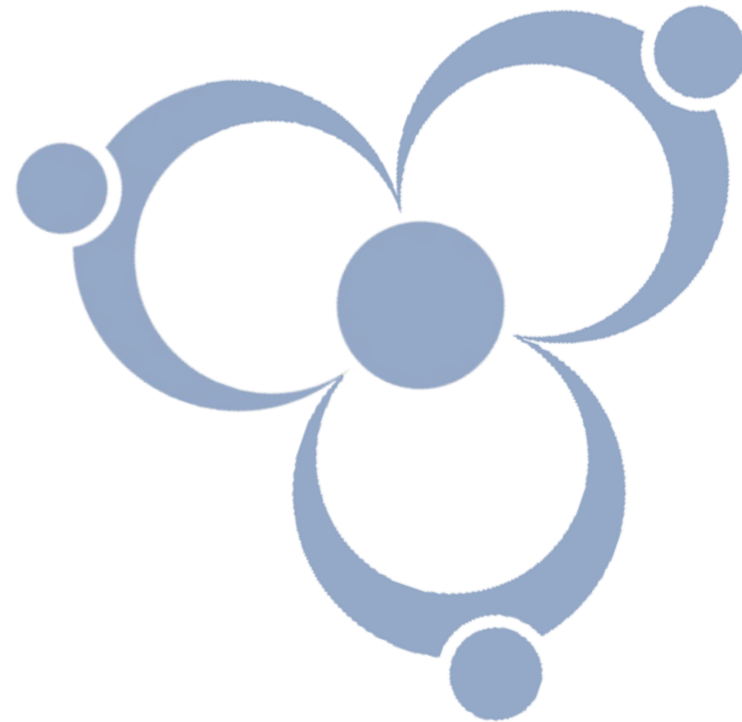
47058 Duisburg – Duissern
AWOcura Seniorenzentrum Ernst-Ermert
Wintgensstr. 63
Kontakt: Andrea Hemmers
Tel.: 0203 / 3095 – 107
E-Mail: hemmers@awocura.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

47249 Duisburg – Buchholz
Evangelische Dienste Duisburg - Buchholzer Fenster
Altenbrucher Damm 8
Kontakt: Claudia Finke
Tel.: 0151 54 27 22 58
E-Mail: claudia.finke@edd.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

47269 Duisburg – Großenbaum Rahm
Evangelische Dienste Duisburg – BBZ, Lauenburger Allee 19-21
Kontakt: Ulrike Boos
Mobil 0160 91 81 72 20
E-Mail: ulrike.boos@edd.de



GRUPPENANGEBOTE in DUISBURG

Die Junge Gruppe – Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene und deren Angehörige

47239 Duisburg – Rumeln - Kaldenhausen

Treffen nach Vereinbarung

Kontakt: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Tel.: 0203 / 3095 – 5581

E-Mail: info@alzheimer-duisburg.de

Angehörigen-Café (betriebliche Angehörigengruppe)

47051 Duisburg – Mitte (mit wechselnden Treffpunkten)

Geschlossene Gruppe für Mitarbeiter:innen des Jobcenter - Duisburg

Kontakt: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Tel.: 0203 / 3095 – 5581

E-Mail: info@alzheimer-duisburg.de

Informationen zu den Gruppenangebot erhalten Sie über

das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Duisburg

Telefon: 0203 3095 5581, E-Mail: info@alzheimer-duisburg.de



Weitere 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 der Abtei 7-11

Kontakt: Sandra Gutzeit (Familiale Pflege)

E-Mail: 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

Angehörigengruppe Von Menschen mit Demenz

Duisburg – Walsum / 46535 Dinslaken

St. Vinzenz Hospital Dinslaken, Dr.-Otto-Seidel-Str. 31-33

Kontakt: Kirsten Bovenkerk

Tel.: 02064 44 12 20

E-Mail: kirsten.bovenkerk@st-vinzenz-hospital.de

Internetseite: [Gerontopsychiatrie Beratungsstelle-Dinslaken](http://www.gerontopsychiatrie.de)



GRUPPENANGEBOTE in Essen

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige

45355 Essen-Borbeck

Haus Fürstenberg, Schloßstr. 202

Kontakt: Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki

Tel.: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914

E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de

Internetseite: www.caritas-e.de/pflegeselbsthilfe

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige

45134 Essen-Stadtwald

Caritas-Stift-Lambertus, Am Glockenberg 34

Kontakt: Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki

Tel.: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914

E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de

Internetseite: www.caritas-e.de/pflegeselbsthilfe

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige

45239 Essen-Werden

Stiftung Ludgeri, Brückstraße 87-89

Kontakt: Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki

Tel.: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914

E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de

Internetseite: www.caritas-e.de/pflegeselbsthilfe



GRUPPENANGEBOTE in Essen

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige

45130 Essen-Rüttenscheid

St. Andreas Quartier, Paulinenstr. 21-23

Kontakt: Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki

Tel.: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914

E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de



Informationen zu den Gruppenangebot erhalten Sie über
das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Essen

Tel.: 0201 319375-350 / mobil: 0176 30081914

E-Mail: pflegeselbsthilfe@caritas-e.de



weitere GRUPPENANGEBOTE in Essen

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

Angehörigen Selbsthilfegruppe Alzheimer

45131 Essen

Kontakt: Lucia Szymanski

Tel.: 0201 664491

E-Mail: lucia.szymanski@t-online.de

Internetseite: www.alzheimer-selbsthilfe-essen.de

Alzheimer Selbsthilfegruppe für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen

45276 Essen

Ev. Seniorenzentrum Martineum, Augener Straße 36

Kontakt: Michael Schütte (MS) und Ulrich Tillner (UT)

Tel.: 0157 30840519 (TS) und 1057 33443141 (UT)

E-Mail: adamek@martineum-essen.de



GRUPPENANGEBOTE in MÜLHEIM an der RUHR

Angehörigengruppe Demenz

Gemeindehaus Saarn

Holunderstr. 5

45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Ragnhild Geck, Senioren- und Wohnberatung, Stadt Mülheim

Tel.: 0208 455 5007, E-Mail: ragnhild.geck@stadt-muelheim.de

Internet: www.alzheimer-muelheim.de

Angehörigengruppe

Gemeindehaus Saarn

Holunderstr. 5

45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Miriam Roderig, Theodor Fliedner Stiftung Beratungsmanagement

Mobil: 0151-67343787, E-Mail: miriam.roderig@fliedner.de

Internetseite: www.wallstrasse.fliedner.de

Angehörigencafé Demenz

Ev. Familienbildungsstätte,

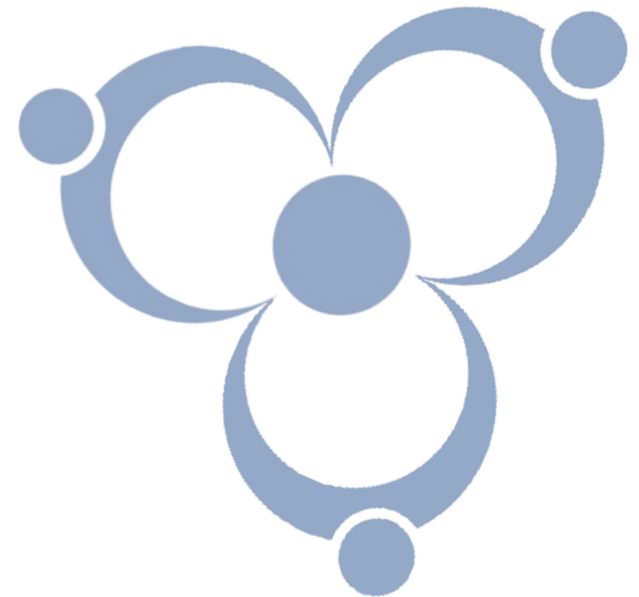
Scharpenberg 1b

45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Beate Lange u. Astrid Krameyer

Anmeldung: [Ev. Familienbildung](#), Susanne Heimbach, Tel.: 0208 3003 316

Internetseite: www.alzheimer-muelheim.de



GRUPPENANGEBOTE in MÜLHEIM an der RUHR

Angehörigengruppe Demenz

Nachbarschaftshaus Heißen,
Hingbergstraße 311
45472 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Peter Behmenburg
Tel.: 0208 20586927, E-Mail: pbehenburg@pzh.de
Internetseite: www.alzheimer-muelheim.de

„Hilfe zur Pflege“ – der Informationstreff für pflegende Angehörigen

Senioren-Park carpe diem,
Hansastr. 19a – 23
45478 Mülheim an der Ruhr
Leitung: Anna Focke, Mike Meermann, Melanie Schreiner
Anmeldung: Tel.: 0208 696150, E-Mail: muelheim@senioren-park.de

"Café und mehr..." - Angehörigengruppe,

Ev. Familienbildungsstätte,
Scharpenberg 1b
45468 Mülheim an der Ruhr
Leitung: Iris Hotzel, EVK-MH - Familiäre Pflege
Anmeldung: [Ev. Familienbildung](#), Susanne Heimbach, Tel.: 0208 3003 316



GRUPPENANGEBOTE in OBERHAUSEN

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

46145 Oberhausen
Ameos – Klinik St. Clemens / Familiäre Pflege
Kontakt: Annette Brauer
Tel.: 0208 / 695 6993, E-Mail: annette.brauer@ameos.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

46045 Oberhausen
Ameos Klinikum St. Josef / Gerontopsychiatrische Beratung
Kontakt: Birgit Wegener
Tel.: 0208 / 837 4678, E-Mail: birgit.wegener@ob

Selbsthilfegruppe „Sorgeninsel“ – für alle, die pflegen

Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen
Verwaltungsgebäude Elly-Heuss-Knapp-Quartier
Elly-Heuss-Knapp-Str. 3
46145 Oberhausen
Dienstags in den geraden Kalenderwochen, 17:00-18:30h
Kontakt: Zentrale / Anmeldung nicht erforderlich
Tel.: 0208 9997- 0
Internetseite: [Betreuungs und Entlastungsangebot | ASO Oberhausen](#)



Herausgeber



© 2025

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet

Anschrift: Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg

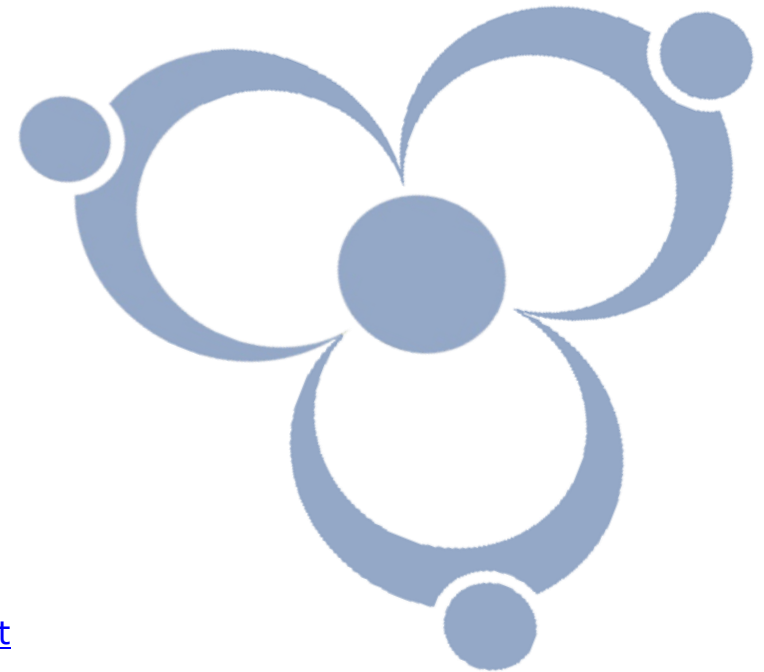
Telefon: 0203 - 298 20 16

E-Mail: info-du@rb-apd.de

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

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

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



In Trägerschaft von:



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

