

**Pflegeselbsthilfe  
wirkt  
vielfältig.**



“

Für mich hat sich eins verändert – das klingt jetzt vielleicht albern –, aber man hat auch dort immer neue Freunde kennengelernt. Man hat Leute kennengelernt, die sich einfach mal so melden, ohne Anlass.

*Ulrich Heise, Pflegender Angehöriger*

Einfach via Handykamera  
einscannen:



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

Sie interessieren sich für das Thema Pflegeselbsthilfe,  
möchten an einer Gruppe teilnehmen oder eine neue  
Pflegeselbsthilfegruppe aufbauen?

Auf [www.pflegeselbsthilfe.de](http://www.pflegeselbsthilfe.de) finden Sie alle In-  
formationen und Kontaktdaten zu den Kontaktbüros  
Pflegeselbsthilfe in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie!

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung