



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

## Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe NRW

Die Kontaktbüros (KoPS) sind regionale Anlaufstellen für pflegende Angehörige und Menschen mit Pflegebedarf.

Sie bieten strukturierte Unterstützungsangebote, Austausch in moderierten Pflegeselbsthilfegruppen und geben praxisnahe Tipps, emotionale Unterstützung und Vernetzung.



Sie möchten eine eigene Selbsthilfegruppe zum Thema “Pflege” im Betrieb aufbauen? Informationen, Unterstützung und das für Sie zuständige KoPS finden Sie auf **[pflegeselbsthilfe.de](https://www.pflegeselbsthilfe.de)**.

Gefördert von:

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



**LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN**





## Betriebliche Pflegeselbsthilfe

Das heißt Austausch für Erwerbstätige mit Pflegeverantwortung am Arbeitsplatz – sei es digital oder vor Ort.

Regelmäßiger Austausch fördert gemeinsames Lernen und stärkt den Umgang mit Pflegevereinbarkeit. So wird aus Pflegeselbsthilfe ein Beitrag zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflege!



Sie möchten in Ihrem Unternehmen die Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema “Pflege” unterstützen? Erfahrungsaustausch mit Betrieben, die das bereits anbieten, finden Sie hier: **[berufundpflege-nrw.de](http://berufundpflege-nrw.de)**

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

