



DIE KONTAKTBÜROS PFLEGESELBSTHILFE

- Informieren Interessierte über bereits bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- Begleiten und unterstützen bestehende Gruppen
- Helfen bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen
- Führen Veranstaltungen und Treffen durch
- Verweisen auf professionelle Hilfsangebote




UNSER KONTAKT

**DAS KONTAKTBÜRO
PFLEGESELBSTHILFE
StädteRegion Aachen**

**Ansprechpartnerin:
Claudia Liepertz**

Nach der Überflutung im Kontext der Überschwemmung am 14. Juli 2021 bitten wir bei der Zusendung von Post die Adresse im Einzelfall abzustimmen.

 **02402 – 99 76 085**

**pflegeselbsthilfe-staedteregionaachen
@alzheimergesellschaft-aachen.de**

www.alzheimergesellschaft-aachen.de



**Alzheimer Gesellschaft
StädteRegion Aachen e.V.
Selbsthilfe Demenz**

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt. Weitere Informationen unter: www.pflegeselbsthilfe.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: Titel und Seite 1 links – stock.adobe.com



DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE StädteRegion Aachen



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



PFLEGESELBSTHILFE

In Nordrhein-Westfalen leben rund 770 000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Häusliche Pflege und Unterstützung geht einher mit neuen Herausforderungen sowie Veränderungen in der eigenen Familie. Damit sind Pflegebedürftige und pflegende Angehörige allerdings nicht allein.

Durch die **PFLEGESELBSTHILFE** erfährt man als Pflegenden Entlastung und fühlt sich nicht alleine. Sie ermöglicht Ihnen in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen. Dies kann bei ganz unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten stattfinden. Gespräche mit anderen und das dort entgegengebrachte Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen und Tipps aus der Sicht von

Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.



DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE StädteRegion Aachen

Unsere Angebote

- Vermittlung von Kontakten zu Einzelpersonen, die selbst pflegebedürftig sind bzw. Angehörige pflegen
- Vermittlung in bestehende Gruppen
- Begleitung und Unterstützung bestehender Gruppen sowie bei Neugründung
- Beratung zur finanziellen Förderung
- Psychosoziale Beratung
- Digitale Angebote zur Information und zum Austausch
- Unterstützung bei der Nutzung digitaler Angebote und neuer Medien
- Treffen zum Austausch für Ansprechpersonen der Gruppenangebote
- Selbsthilfegruppen für versorgende Angehörige von Menschen mit Demenz
- Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz (insbesondere früh erkrankt oder frühes Stadium)
- „Sorgenfreie“ Zeiten: gemeinsame Aktivitäten für Menschen mit Demenz und zugehörige Personen
- Regionale Vernetzung

„Man hat einen sehr großen Halt in der Gruppe und vor allen Dingen viel Verständnis [...].“



INFORMATION UND BERATUNG

Wir informieren und beraten Sie gerne in allen Belangen rund um das Thema Pflegeselbsthilfe. Unsere persönlichen Gespräche können auch telefonisch oder per Videochat stattfinden.

Wir sind für Sie erreichbar

Montag	09:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	13:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch	09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	09:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 16:00 Uhr

Gerne vereinbaren wir auch außerhalb unserer Öffnungszeiten Beratungstermine mit Ihnen.

Sprechen Sie uns an!

Wir unterstützen Freiräume!

