

## **Inhalt**

[Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?](#)

["Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden Angehörige](#)

[Online Forum für pflegende Angehörige](#)

[Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe](#)

## **Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?**

Wer eine andere Person pflegt, muss häufig sein Leben danach ausrichten. Es bleibt wenig Zeit, um eigenen Interessen nachzugehen oder Freunde zu treffen. Viele Pflegenden merken, wie schwierig es ist, über die eigene Situation zu sprechen, wenn das Gegenüber selbst nie gepflegt hat. Sie müssen langwierige Erklärungen vorschieben oder haben Angst, missverstanden zu werden. Die Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam für die eigenen Interessen einzutreten. Denn pflegende Angehörige werden in der Gesellschaft immer noch zu wenig gesehen und unterstützt.

Das **Gespräch mit anderen Pflegenden** hilft zum Beispiel, wenn

- Sie berufstätig sind und Probleme haben, Job und Pflege miteinander zu vereinbaren.
- Ihre Partnerin oder Ihr Partner nach einem Unfall pflegebedürftig ist.
- Sie ein pflegebedürftiges Kind versorgen.
- Ihr Angehöriger an einer Demenz leidet und sich dadurch in seiner Persönlichkeit stark verändert.

**Pflegende Angehörige**, die bereits in der Pflegeselbsthilfe **aktiv** sind, sagen dazu:

- „Ich kann mich aussprechen und weiß, dass es Anderen ähnlich geht.“
- „Gedankenaustausch und gemeinsame Unternehmungen helfen, die Alltagsprobleme besser zu bewältigen – reden gibt mir Kraft!“.
- „Der Austausch hilft mir, mich selbst zu entlasten. Wir tauschen Informationen aus und lernen voneinander.“

**In NRW sind viele Selbsthilfegruppen aktiv. Eine Übersicht:**

## **"Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden Angehörigen**

Der Verein "wir pflegen NRW" versteht sich als Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für pflegende Angehörige. Er setzt sich in den Pflegegremien und der Politik dafür ein, die Rechte pflegender Angehöriger zu stärken. Außerdem fördert er die Gründung von Selbsthilfe-Initiativen, sowohl vor Ort als auch digital.

Die [APP in.kontakt \[externer Link\]](#) ermöglicht pflegenden Angehörigen, sich digital auszutauschen. Das ist besonders wertvoll, wenn Sie viel zu Hause sein müssen.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten stehen [hier \[externer Link\]](#).

## **Online Forum für pflegende Angehörige**

Ein Online-Forum ersetzt kaum das persönliche Gespräch. Es bietet aber die Möglichkeit, kurz zwischendurch in Kontakt zu treten oder von zu Hause aus Erfahrungen zu teilen. Im [Forum für pflegende Angehörige](#) des Pflegewegweisers NRW tauschen sich pflegende Angehörige zu verschiedenen Themengebieten aus. Sie geben sich gegenseitig Tipps und Ratschläge.

## **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe**

In Nordrhein-Westfalen gibt es inzwischen eine Vielzahl an Pflegeselbsthilfegruppen, Stammtischen, an Gesprächskreisen. Damit Sie nicht lange danach suchen müssen, hat das Land NRW die **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS)** eingerichtet. Ihre Aufgabe ist, Interessierte an Selbsthilfegruppen zu vermitteln, bestehende Gruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen und neue Gruppen zu gründen. Auf der [Internetseite der KoPS \[externer Link\]](#) können Sie direkt nach Gruppenangeboten suchen.

Weitere Informationen zu den Kontaktbüros stehen auf diesem [Flyer](#).

**+Tipp:** Sie können in unserer Datenbank nach einem Kontaktbüro in der Nähe suchen. Unsere [kostenlose Hotline](#) unter der Rufnummer **0800 40 40 044** ist montags, dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 17 Uhr erreichbar. Wir informieren Sie über passende Beratungs- und Hilfsangebot in Ihrer Nähe. Sie können uns auch schreiben. Nutzen Sie dafür unser [Kontaktformular](#).

