



# UNSER KONTAKT

**DAS KONTAKTBÜRO  
PFLEGESELBSTHILFE  
KREIS HEINSBERG**

**Ansprechpartnerin:  
Bärbel Raab**

**Selbsthilfe-u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg  
Hochstraße 24  
52525 Heinsberg**

**Telefon: 02452 156790  
Mobil: 0162 7114149  
E-Mail: [pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de](mailto:pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de)  
[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)**



**Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg**

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](http://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  
KREIS HEINSBERG**



**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 Pfleger 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.

## 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



*„Sind Sie interessiert, eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder einen Gesprächskreis zu besuchen? Haben Sie ein Raumangebot für Gruppentreffen? Ich freue mich auf Ihren Anruf oder über eine E-Mail.“*