



# Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Unser Angebot für pflegende Angehörige

## Hier geht es um Sie!

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last werden. Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug auszufüllen, werden oft eigene Grenzen überschritten.

In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen

Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege.

Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

### Wir...

- » informieren über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- » begleiten und unterstützen bestehende Gruppen
- » helfen bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- » kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen, der Selbsthilfe sowie mit Gremien der Stadt bzw. Region
- » verweisen auf professionelle Hilfsangebote
- » sind eingebunden in den Aufbau eines Landesnetzes Pflegeselbsthilfe



Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege: Das schafft Erholung.

### **Sie sind nicht allein**

In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 640.000 Pflegebedürftige, im Kreis Warendorf mehr als 8.500. Dreiviertel von ihnen werden von ihren Angehörigen zu Hause versorgt. Pflegenden Angehörige leisten also eine wichtige Aufgabe.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis sind oder in Ihrer Einrichtung ein Gesprächsangebot aufbauen möchten: Nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

### **IHR WEG ZU UNS**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Warendorf  
Ansprechpartnerin: Sabine Tenambergen  
Waterstroate 6  
48231 Warendorf  
Telefon: 02581 94 13 300  
[pflageselbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

Sprechzeit: Mittwoch 15 – 17 Uhr  
und nach Vereinbarung  
[www.pflageselbsthilfe-warendorf.de](http://www.pflageselbsthilfe-warendorf.de)