



## 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  
DÜSSELDORF**

**Ansprechpartnerin:  
Birgit Reusch**

**Bergische Landstr. 2  
40629 Düsseldorf**

**Telefon: (0211) 2801759  
E-Mail: [alzheimer-duesseldorf@t-online.de](mailto:alzheimer-duesseldorf@t-online.de)  
[www.alzheimer-duesseldorf.de](http://www.alzheimer-duesseldorf.de)**



**Alzheimergesellschaft  
Düsseldorf e.V.  
Selbsthilfe Demenz**

Das Landesnetz Pflegeelbsthilfe 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



LANDESV ERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE DÜSSELDORF



**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.



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

### Unsere Angebote

- Eine Übersicht über aktuell bestehende Gruppenangebote finden Sie auf unserer Webseite unter [www.alzheimer-duesseldorf/kontaktbüro-pflegeselbsthilfe/](http://www.alzheimer-duesseldorf/kontaktbüro-pflegeselbsthilfe/) oder rufen Sie uns einfach an !
- Mit unseren Online-Angeboten kann auch orts- und präsenzunabhängig an einer Gruppe teilgenommen werden.
- Wir bieten kostenlose, unabhängige Beratung zu den Themen Pflege, Pflegeselbsthilfe und Demenz an.
- Wir organisieren Schulungen, gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen.
- Durch regionale Vernetzung erreichen wir einen guten Informationsaustausch, eine bessere Sichtbarkeit der Angebote und können bei Bedarf an lokale Hilfsangebote weiterleiten.
- Wir freuen uns, auch neue Gruppen zu gewinnen und bei der Gründung unterstützen zu können.



## INFORMATION UND BERATUNG

Wir informieren und beraten Sie gerne in allen Belangen rund um das Thema Pflegeselbsthilfe.

Sie erreichen uns

Montag	08.30 -13.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag	08:30 - 13.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 13.00 Uhr
Donnerstag	08.30 - 12.30 Uhr

telefonisch oder per Email.

