



# KONTAKT

## KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE DORTMUND

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund

Sabine Wojczak / Jacqueline Alexander  
Tel.: 0231 18 99 89 54  
pflege selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

[www.pflegeselbsthilfe-dortmund.de](http://www.pflegeselbsthilfe-dortmund.de)

### SPRECHZEIT

mittwochs 11.00 bis 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE DORTMUND

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)

Fotos: Seventyfour | stock.adobe.com (Tine), fizkes | stock.adobe.com

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN





## PFLEGESELBSTHILFE WAS IST DAS?

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.



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



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- organisiert die finanzielle Förderung der Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- verweist auf professionelle Hilfsangebote.

