



## 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



## STANDORTE

Kontakt- und Informationsstelle für  
**Selbsthilfe EN-Süd**  
Kölner Straße 25 | 58285 Gevelsberg  
[pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org)

Alzheimer Gesellschaft Hattingen und  
Sprockhövel e. V.  
Oststraße 1 | 45525 Hattingen  
[kops@alzheimer-hsp.de](mailto:kops@alzheimer-hsp.de)

Kontakt- und Informationsstelle für  
**Selbsthilfe Hattingen/Sprockhövel**  
Kirchplatz 19 | 45525 Hattingen  
[kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de)

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
**Witten | Wetter | Herdecke**  
Dortmunder Straße 13 | 58455 Witten  
[pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org)



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: Sevenfour | stock.adobe.com [Title]; niesmaster | stock.adobe.com;  
Dragonimages | stock.adobe.com; AXA Images | stock.adobe.com



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE ENNEPE-RUHR-KREIS



**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 Pflegender 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 ENNEPE-RUHR-KREIS

### Unsere Angebote

- Beratung an vier Standorten im Ennepe-Ruhr-Kreis
- Beratung telefonisch, persönlich, per Video-Chat oder E-Mail möglich
- kostenlos und vertraulich
- ergänzend zu anderen Beratungsangeboten

Weitere Informationen finden Sie auf  
[www.pflegeselbsthilfe-en.de](http://www.pflegeselbsthilfe-en.de)



## INFORMATION UND BERATUNG

### Sprechzeiten

Montag	11.00 – 14.00 Uhr
Dienstag	15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	13.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag	11.00 – 14.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.	

**Telefon:** 02302 42 15 22