

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei

Wenn doch Kosten entstehen, zum Beispiel für Raummieten, können Fördermittel beantragt werden. Selbsthilfekontaktstellen informieren über Möglichkeiten und organisieren die Förderung.

Die finanzielle Förderung der pflegebezogenen Selbsthilfe ist in Paragraph 45d SGB XI verankert.

Die Förderung erfolgt durch Länder und Kommunen sowie durch die Soziale und die Private Pflegeversicherung.



www.dag-shg.de

”

Pflegende Angehörige sind eine der größten Stützen in unserer Gesellschaft. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe stellt sie in den Mittelpunkt. Hier können sie Kraft sammeln und ihre eigenen Bedürfnisse in den Blick nehmen.

Die Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege, Frau Moll

Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Osterode

📍 Abgunst 1
37520 Osterode am Harz

☎ 05522 90 77 - 16
✉ kiss.osterode@paritaetischer.de
🌐 www.osterode.paritaetischer.de



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Verwaltung
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
E-Mail: verwaltung@dag-shg.de
Internet: www.dag-shg.de

© Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2022

Dieser Flyer ist Bestandteil des Projektes
„Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“.

gefördert von:



Pflegende und sorgende Angehörige

Selbsthilfegruppen Gemeinsame Betroffenheit verbindet



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Was ist Pflegeselbsthilfe?

Pflegende Angehörige treffen Menschen, die in der gleichen Lage sind wie sie. Durch Gespräche finden sie Hilfe für sich selbst und für die eigene Pflegesituation.

Pflegeselbsthilfe in Deutschland

In Deutschland gibt es über 1.500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige.

Diese Gruppen heißen auch Angehörigen- oder Gesprächsgruppen. Sie können neben dem Erfahrungsaustausch auch aktive und kreative Angebote beinhalten.

Wer engagiert sich?

Es verbinden sich Menschen, die Angehörige, Zugehörige oder Nachbarn pflegen oder sich um sie kümmern und sorgen, zum Beispiel:

- Eltern pflegebedürftiger Kinder
- Kinder und junge Erwachsene pflegebedürftiger Eltern
- Aus der Ferne unterstützende Pflegende
- Hochaltrige Pflegepersonen
- Angehörige von Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf

”

Die Gruppe gibt mir wichtigen Halt. Ich werde verstanden und finde im richtigen Moment Zuspruch.

Pflegende Angehörige

Selbsthilfegruppen

- ermöglichen Gespräche mit anderen Betroffenen und bringen Verständnis entgegen
- geben Zusammenhalt und Kraft, um besser mit Schicksalsschlägen umzugehen
- helfen die mit der Pflgetätigkeit einhergehende Einsamkeit zu überwinden
- ermutigen zum Wissens- und Erfahrungsaustausch
- verbessern die Lebensqualität und die Selbstbestimmung

Herausforderungen in der Pflege und Sorge um Angehörige können besser bewältigt werden. Dabei verlieren Betroffene ihre eigenen Wünsche nicht aus den Augen.

Wie finde ich eine Gruppe?

Wenden Sie sich an eine Selbsthilfekontaktstelle. Sie unterstützen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe.

Die Mitarbeitenden einer Selbsthilfekontaktstelle

- vermitteln Interessierte an Gruppen
- beraten bei der Neugründung von Gruppen
- bieten Räume für Gruppentreffen
- begleiten Gruppen bei Bedarf

Selbsthilfekontaktstellen gibt es an mehr als 300 Orten in Deutschland.

Auf www.nakos.de finden Sie die Adressen aller Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland.



www.nakos.de/adressen/rot/

”

Ich kümmere mich seit den Gruppenbesuchen wieder um mich selber, habe mehr Zuversicht und Lebensfreude.

Pflegende Angehörige