

## **Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige**

Bendorf. Wer einen Angehörigen pflegt, muss häufig sein eigenes Leben komplett auf die Pflegesituation ausrichten. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet den betroffenen Menschen Kraft und Energie. Oftmals kommt der tägliche Spagat zwischen Pfl egetätigkeit, den übrigen Familienmitgliedern und unter Umständen auch noch dem Beruf dazu.

In Phasen starker Beanspruchung ist es daher wichtig, immer wieder für sich zu prüfen: Wie geht es mir damit? Kann ich die Energie, die ich brauche, auch wieder auftanken? Verfüge ich über ein gutes Fundament über die eigene Selbstfürsorge?

Eine Möglichkeit bietet der Austausch mit anderen Pflegenden in einer PflegeSelbsthilfegruppe. In der Gruppe erfährt man, dass man in der Situation nicht alleine ist. Man findet Gleichgesinnte, unterstützt und stärkt sich gegenseitig. In Gesprächen werden Erfahrungen über die Bewältigung der Pflegesituation und des Pflegealltags ausgetauscht.

Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe, das durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung sowie durch die Pflegekassen und die private Pflegeversicherung gefördert wird, unterstützt bei der Gründung dieser Gruppe.

Die interessierten Teilnehmer\*innen entscheiden gemeinsam, an welchem Tag und zu welcher Uhrzeit die künftigen Treffen stattfinden werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Gründungstreffen findet statt am Donnerstag, 1. Februar um 18.00 Uhr im AWO Seniorenzentrum, Vierwindenhöhe 14 - 16 in Bendorf.

Nähere Informationen gibt es beim AWO Sozialdienst unter Tel. 02622/946-105 oder beim Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe unter Tel. 0 26 63/91 66 85