

Gemeinschaftliche Selbsthilfe

In Selbsthilfegruppen treffen sich Pflegende, um sich über ihre Situation und hilfreiche Tipps auszutauschen.



Der Austausch von Pflegenden miteinander kann allen nützen und entlastet.

Wissen teilen und gemeinsam die Pflegesituation entlasten

Bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe streben pflegende Angehörige Hilfe für sich selbst und die eigene Situation an in Form einer gemeinsamen Selbsthilfegruppe, die auch Angehörigen-, Gesprächs- Aktivgruppe oder Pflegeselbsthilfe-Café genannt werden. Allen Bezeichnungen gleich ist der Zusammenschluss von pflegenden Angehörigen wegen der gemeinsamen Betroffenheit.

Sie tauschen Wissen und Erfahrungen zur gegenseitigen Unterstützung und zur emotionalen Entlastung aus. Selbsthilfegruppen geben Menschen Kraft, um besser mit Schicksalsschlägen umzugehen. Ihr Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität und die Überwindung der mit der Pfl egetätigkeit einhergehenden Isolation. „Ich bin mit meiner Not nicht allein. Die Gruppe gibt mir ein Gefühl von Gemeinschaft.“ (Zitat einer pflegenden Angehörigen)

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei. Selbsthilfekontaktstellen informieren jedoch auch über finanzielle Fördermöglichkeiten, wenn Referent*innen eingeladen oder Aktivitäten geplant werden.

Selbsthilfegruppen finden

Lokale und landesweite Selbsthilfekontaktstellen sowie die bundesweite Selbsthilfekontaktstelle NAKOS unterstützen Interessierte bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe: <https://www.nakos.de/>