

## Gruppenangebote für pflegende Angehörige

**Pflege**  
**Selbst**  
**hilfe**

### Worum geht es bei der Pflegeselbsthilfe?

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen zu knüpfen. In regelmäßigen Gruppentreffen können sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen, Probleme, Sorgen, Nöte und auch über die schönen Momente in der Pflege austauschen. Selbsthilfegruppen bieten außerdem die Möglichkeit, einander Informationen, Tipps und Anregungen zu geben. Viele Teilnehmende nehmen die Mitarbeit in einer Pflegeselbsthilfegruppe als emotionale Entlastung im Alltag wahr.

Es gibt klassische Gesprächskreise, aber auch Runden zum gemeinsamen Kaffeetrinken sowie Bewegungs- und Kreativangebote.

Angesprochen sind übrigens auch Menschen, die keine klassischen Pflegetätigkeiten übernehmen, sondern sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern oder einfach nur für ihn da sind. Auch dieser Personenkreis kann gerne an den Angeboten der Pflegeselbsthilfe teilnehmen!

### Was ist die Aufgabe des Kontaktbüros?

Als Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, auch KoPs genannt, unterstützen wir sämtliche Aktivitäten der Pflegeselbsthilfe vor Ort.

Unser Ziel ist, das Netz an Pflegeselbsthilfe-Angeboten im Kreis Euskirchen weiter auszubauen und mehr entlastende Selbsthilfeangebote für pflegende Angehörige zu schaffen.

## Aktuelle Gruppenangebote



### Kreatives Gestalten für pflegende Angehörige

Wer sich als pflegende Angehörige eine kreative Auszeit verschaffen möchte, kann dies gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen tun. Neuzugänge sind herzlich willkommen und können an eigenen oder gemeinsamen kreativen Ideen arbeiten. Die Gruppe wird angeleitet.

**Wann:** Jeden 3. Mittwoch im Monat  
14:30 bis 16:30 Uhr

**Wo:** Paritätischer, Eifelring 28, 53879 Euskirchen



### Kleine Auszeit – Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Nehmen Sie sich als pflegende Angehörige eine kleine Auszeit vom Pflegealltag! Treffen Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen in angenehmer Atmosphäre zum Austausch, gemeinsamen Entspannen und kleinen Unternehmungen. Die Gruppe wird von einer Anleiterin betreut.

**Wann:** Jeden 3. Mittwoch im Monat  
14:30 bis 15:45 Uhr

**Wo:** Mechernich/Treffpunkt nach Vereinbarung



### Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzerkrankten

Angehörige von Demenzerkrankten können sich einmal im Monat treffen und mit anderen Angehörigen über ihre Erfahrungen, Sorgen und Ängste sprechen, sich gegenseitig Tipps im Umgang mit den Erkrankten geben und in der Gemeinschaft Ermutigung und Entlastung erfahren. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Pflegeberaterin begleitet.

**Wann:** Jeden 3. Mittwoch im Monat  
16:00 bis 17:15 Uhr

**Wo:** Mechernich/Treffpunkt nach Vereinbarung



### Breakfast für pflegende Angehörige

Nehmen Sie einmal im Monat an einem Sonntagsfrühstück teil! Bei diesem Treffen haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen, Informationen und Tipps zu erhalten und einfach mal gemütlich mit anderen beim Frühstück zusammensitzen und durchzuatmen. Die Gruppe wird angeleitet.

**Wann:** Jeden 1. Sonntag im Monat  
9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

**Wo:** JF Pflegeservice, Karpfenstr. 17,  
53902 Bad Münstereifel



## Gesprächsgruppe für trauernde pflegende Angehörige

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die einen nahestehende Person gepflegt und auf dem letzten Weg begleitet haben. Teilnehmende können über ihre Erfahrungen sprechen, ihre Gedanken und Gefühle teilen sowie gegenseitig Trost und Unterstützung erfahren. Ein Anleiter begleitet die Gruppe, gibt Impulse und macht Mut, den eigenen Weg in eine neue Lebensphase zu finden.

**Wann:** Jeden letzten Mittwoch im Monat  
15:00 bis 16:30 Uhr

**Wo:** Gruppenraum Sanitätshauses Dr. Wehner,  
Kölner Str. 108, 53894 Mechernich



## Digitaler Yogakurs für pflegende Angehörige

Bei der Pflege eines Angehörigen bleibt oft wenig Zeit für Entspannung. Wir wollen den Angehörigen eine kleine Pause gönnen, die mit einfachen Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga gestaltet wird. Vorerfahrungen sind nicht notwendig! Das Angebot wird von einer erfahrenen Yogalehrerin angeleitet.

**Wann und Wo:** Jeden Montag  
18:00 bis 19:00 Uhr – **Online per Zoom**



## Angehörigen-Café – Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Auch wenn Ihre Zeit durch die Pflege oder Begleitung eines Erkrankten sehr knapp bemessen ist, kann der Austausch mit anderen Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, sehr informativ und vor allem emotional entlastend sein. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen und besuchen Sie das Angehörigen-Café!

**Wann:** Jeden 1. Mittwoch im Monat  
14:30 bis 16:00 Uhr

**Wo:** Paritätischer, Eifelring 28, 53879 Euskirchen



## Frischlucht für pflegende Angehörige

Raus an die frischen Luft, sich bewegen und mit anderen pflegenden Angehörigen ins Gespräch kommen, das bietet das Gruppenangebot „Frischlucht für pflegende Angehörige“. Es werden gut begehmbare Wege durch Feld, Wald und Wiesen ausgewählt, die es auch erlauben mal inne zu halten und die Natur zu genießen. Die Gruppe wird von einer Anleiterin betreut.

**Wann und Wo:** Jeden letzten Mittwoch im Monat  
15:00 bis 17:00 Uhr - Treffpunkt nach  
Vereinbarung



**Es gibt keine Angehörigengruppe in Ihrer Nähe?  
Sie möchten einer Gruppe beitreten, oder eine für  
Sie passende Gruppe gründen, dann melden Sie  
sich:**

**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Euskirchen**

Martina Lichey-Rotter

Eifelring 28 | 53879 Euskirchen

Tel. 02251 8669578

Email:

[pflageselbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org)

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

