



## 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



## UNSER KONTAKT

### DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE IN OBERHAUSEN

Träger des Kontaktbüros  
Pflegeselbsthilfe in Oberhausen:  
ASB Regionalverband  
Oberhausen-Duisburg e.V.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Barbara Körner

Tel. 02 08 - 46 86 84 14

Fax 02 08 - 30 57 31 50

E-Mail: kontaktbuero-pflegeselbsthilfe  
@asb-oberhausen.de

Sprechzeiten:  
Montags von 13.30 - 15.30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Internet:  
[www.asb-oberhausen.de](http://www.asb-oberhausen.de)



SCAN ME

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



Verband der Privaten  
Krankenversicherung



## DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE IN OBERHAUSEN



**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 Pflegenden 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 IN OBERHAUSEN

### Unsere Angebote

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe unterstützt und begleitet die Gründung von Selbsthilfegruppen, initiiert den Austausch mit anderen pflegenden Bezugspersonen, bietet eine regelmäßige offene Sprechstunde an.

Hier können alle Fragen rund um das Thema „Pflege zuhause“ angesprochen werden.

Der Blick liegt ebenfalls auf der Transparenz der öffentlichen Angebote der Selbsthilfe sowie der Beratung und Vernetzung und der Qualifikation bereits bestehender Gruppen.

Nach Bedarf bietet das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Schulungen für Selbsthilfegruppen an und organisiert Veranstaltungen zum Kennenlernen und zum gegenseitigen Informationsaustausch.



## SIE ERREICHEN UNS

Sie finden uns im Osten von Oberhausen, im Knappenviertel.

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Buslinie 185  
Richtung Essen-Borbeck  
Haltestelle Lipperheidebaum

Sie erreichen uns mit dem Auto:  
Kostenlose Parkmöglichkeiten am Annemarie-Renger-Weg

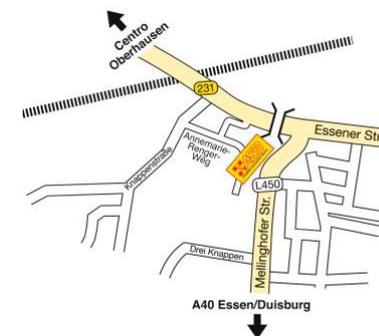


Foto: ASB, M. Nowak, Leipzig