



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**



# Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh



## SACHBERICHT

1.2.2018 – 31.8.2020

Gefördert von:

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



**LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN**



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Lebenssituation pflegender Angehöriger .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Pflegeselbsthilfe als Unterstützungsinstrument für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Aufbau und Aufgaben der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Etablierung des Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Bestandsaufnahme und erste Gruppengründungen .....</b>	<b>5</b>
<b>6. In-Gang-Setzer-Schulung .....</b>	<b>8</b>
<b>7. Veranstaltung für pflegende Angehörige.....</b>	<b>8</b>
<b>8. Öffentlichkeitsarbeit .....</b>	<b>9</b>
<b>9. Netzwerkarbeit .....</b>	<b>10</b>
<b>10. Weitere Aktivitäten .....</b>	<b>11</b>
<b>11. Die SARS-CoV-2-Pandemie .....</b>	<b>11</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>13</b>

**Impressum**

## 1. Lebenssituation pflegender Angehöriger

Die demographische Entwicklung weist auf eine steigende Anzahl älterer und hochbetagter Menschen hin. Das höhere Lebensalter ist häufig mit einer Zunahme chronischer Erkrankungen und mit einem Anstieg der Pflegebedürftigkeit verbunden.

In der Unterstützung pflegebedürftiger Menschen<sup>1</sup> spielt die Familie und das nahe soziale Umfeld eine große Rolle. Durch den Wandel des klassischen Familienbildes sind pflegende Angehörige nicht mehr nur Eltern, Partner und Partnerinnen und Geschwister, sondern zunehmend auch Nachbarn, Freundinnen und Freunde sowie auch ehrenamtliche Personen.

In NRW leben rund 770.000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige<sup>2</sup>. Im Jahr 2018 wurden rund drei von vier Pflegebedürftigen (76,7 %) in ihrer häuslichen Umgebung betreut<sup>3</sup>.

Für den Kreis Gütersloh ist von einer Anzahl von rund 20.000 pflegenden Angehörigen auszugehen. Eine Prognose zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit geht davon aus, dass die Anzahl von Pflegebedürftigen im Kreis Gütersloh im Zeitraum von 2013 bis 2040 von 9.898 um 62% auf 16.000 pflegebedürftige Menschen ansteigen wird<sup>4</sup>.

Die Unterstützung durch die pflegenden Angehörigen erstreckt sich auf alle Lebensbereiche und reicht von der direkten Pflege bis hin zu sozialem und organisatorischem Engagement. In der Regel hat dies eine Einschränkung der eigenen Lebensgestaltung zur Folge. Wer eine angehörige Person pflegt, richtet häufig sein eigenes Leben auf die Pflegesituation aus, was nicht selten den Verzicht auf eigene Interessen und Wünsche mit sich bringt und zu physischen und psychischen Belastungen führen kann. Infolge der Pflegebelastung treten bei pflegenden Angehörigen im Vergleich zur Normalbevölkerung deutlich mehr Erkrankungen auf.

So bezeichnen rund 40 Prozent der pflegenden Angehörigen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als weniger gut bis schlecht. Neben Rückenschmerzen (43,7 Prozent), Gelenkschmerzen (40,5 Prozent) und Schlafstörungen (33,7 Prozent) sind es vor allem seelische Belastungen, mit denen sie zu kämpfen haben. Knapp 30 Prozent geben an, sich in der Rolle als Pfleger „gefangen zu fühlen“. 23 Prozent finden, dass sich die Pflege negativ auf Freundschaften auswirke und mehr als jeder zehnte fühlt sich mit der Pflege meistens oder die ganze Zeit alleingelassen.<sup>5</sup>

Grundsätzlich ist eine geringe Nutzung von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten durch pflegende Angehörige zu verzeichnen. Daher muss genau überlegt werden, wie man pflegende Angehörige unterstützen kann, wie man sie erreicht und welche Angebote in Frage kommen.

---

<sup>1</sup> Pflegebedürftig sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen (SGB XI).

<sup>2</sup> Vgl. Broschüre über die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, Seite 2: [https://www.pflegewegweiser-nrw.de/system/files/media/document/file/Flyer\\_Kontaktb%C3%BCros\\_Pflegeselbsthilfe\\_Web.pdf](https://www.pflegewegweiser-nrw.de/system/files/media/document/file/Flyer_Kontaktb%C3%BCros_Pflegeselbsthilfe_Web.pdf)

<sup>3</sup> Pflege-Report 2020 pp 239-277; Springer Verlag

<sup>4</sup> IT.NRW: Modellrechnung zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit in NRW – 2013 bis 2040/2060

<sup>5</sup> BARMER-Pflegereport 2018: Wie es pflegenden Angehörigen (er)geht.

## 2. Pflegeselbsthilfe als Unterstützungsinstrument für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

In Deutschland gibt es schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. Die bekanntesten Formen von Selbsthilfe sind gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfegruppen. Diese Gruppen werden i.d.R. nicht durch externe Personen geleitet. Neben den Betroffenengruppen gibt es mittlerweile auch eine Vielzahl von Angehörigengruppen.

In Ergänzung zu gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gibt es Pflegeselbsthilfegruppen. Im Sinn des Landesförderplans Alter und Pflege sind Pflegeselbsthilfegruppen „freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf wohnortnaher Ebene, deren Aktivitäten sich aus eigener Betroffenheit oder als Angehörige auf die gemeinsame Bewältigung der Pflegesituation richten. Dies können Zusammenschlüsse von pflegebedürftigen Menschen sowie von deren Angehörigen und vergleichbar Nahestehenden sein, wenn sie das Ziel verfolgen, insbesondere durch gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern und die mit der Pflegesituation verbundene Isolation und gesellschaftliche Ausgrenzung zu durchbrechen, und ihre Arbeit nicht auf materielle Gewinnerzielung ausgerichtet ist (...)“.<sup>6</sup>

Obwohl Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich schon langjährig etabliert sind, gibt es aktuell noch keine flächendeckenden Angebote im Bereich der Pflegeselbsthilfe. Wesentliche Aufgaben von Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe bestehen daher in der Erhöhung des Bekanntheitsgrades der Pflegeselbsthilfe und darin, passgenaue Angebote mit Hilfe von regionalen Kooperationen zu entwickeln. Zudem besteht das Ziel dieser Einrichtungen auch vor allem darin, Wege und Zugang vor allem zu der schwer zu erreichenden Zielgruppe der pflegenden Angehörigen zu finden.

Neben den pflegenden Angehörigen zielt die Pflegeselbsthilfe auch auf Pflegebedürftige, die selbst an Selbsthilfegruppen teilnehmen möchten. Hier handelt es sich zum einen vor allem um Angebote für ältere an Demenz erkrankte Menschen, die sich im Frühstadium der Erkrankung befinden und noch in der Lage sind, regelmäßig an einer Pflegeselbsthilfegruppe teilzunehmen. Zudem richtet sich das Angebot an Menschen, die im jüngeren Lebensalter an Demenz erkrankt sind. Diese Betroffenengruppe ist zwischen 45 und 65 Jahren alt und befindet sich im Unterschied zu der Gruppe der älteren an Demenz Erkrankten meist noch in der aktiven Familienphase und ist häufig noch erwerbstätig. Aufgrund der unterschiedlichen Lebenssituation wird eine Trennung älterer und jüngerer an Frühdemenz Erkrankter empfohlen. So stehen bei jüngeren an Demenz erkrankten Menschen andere Themen, wie z.B. Berufstätigkeit, Freizeitgestaltung oder Familienleben im Vordergrund.

Pflegebedürftige können auch zusammen mit ihren Angehörigen Angebote der Pflegeselbsthilfe besuchen und z.B. gemeinsame Unternehmungen machen.

Neben dem schwierigeren Zugang zu den Zielgruppen wurden als weitere Hinderungsgründe für die Inanspruchnahme von Pflegeselbsthilfe insbesondere die mangelnde professionelle Unterstützung, die bisher fehlende finanzielle Gruppenförderung sowie nicht vorhandene Pflegeselbsthilfestrukturen für Pflegeselbsthilfegruppen angegeben.

Erst mit dem neuen Förderangebot im Rahmen des Landesförderplans Alter und Pflege haben Pflegeselbsthilfegruppen flächendeckend in NRW die Möglichkeit, eine finanzielle Unterstützung zu erhalten.

---

<sup>6</sup> Landesförderplan Alter und Pflege: Förderangebot 13

Zudem konnten bisher nur solche Selbsthilfegruppen von den gesetzlichen Krankenkassen<sup>7</sup> gefördert werden, die nicht von professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (z.B. von Ärztinnen und Ärzten oder anderen Gesundheits- oder Sozialberufen) angeleitet werden.

Bei Pflegeselbsthilfegruppen ist aber genau die Anleitung eine wesentliche Voraussetzung für eine regelmäßige Gruppenteilnahme, da es für die Zielgruppen besondere Hindernisse gibt. Bei pflegenden Angehörigen spielen vor allem die Zeitprobleme und Versorgungsprobleme der Pflegebedürftigen bei außerhäuslichen Aktivitäten eine große Rolle. So ist es häufig schon schwierig, für die Dauer der Gruppenstunde eine Betreuung für den pflegebedürftigen Angehörigen sicherzustellen. Die Aufgaben einer Gruppenleitung mit Vorbereitung und Organisation der Gruppentreffen zu übernehmen, sind von pflegenden Angehörigen erst recht kaum leistbar.

Genau hier setzte die Förderung im Rahmen des Landesförderplans Alter und Pflege mit gemeinsamen Fördermitteln des Landes, der Landesverbände der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung an. Angeleitete Selbsthilfegruppen im Bereich der Pflege konnten mit Einführung des Förderangebotes eine finanzielle Unterstützung beantragen und Unterstützung durch Kontaktbüros erhalten.

### **3. Aufbau und Aufgaben der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW**

Am 12. Februar 2016 wurde die Zielvereinbarung zur Bildung eines „Landesnetzes Pflege-selbsthilfe“ vom Land NRW, den Pflegekassen, der Freien Wohlfahrtspflege, den Alzheimer-gesellschaften und den Kommunalen Spitzenverbänden unterzeichnet.

Mit dem Förderangebot 13 des Landesförderplans (Förderung der Pflegeselbsthilfe nach § 45 d Abs. 2 SGB XI) wird der Auf- und Ausbau und die Arbeit von Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfekontaktstellen gefördert, die sich die Unterstützung von Pflegebedürftigen, von Personen mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf sowie deren Angehörigen zum Ziel gesetzt haben.

Zentrale Aufgaben der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (folgend als KoPS bezeichnet) sind:

- Lotsenfunktion: Information über und Vermittlung in bestehende Pflegeselbsthilfegruppen; Verweis bei Bedarf an professionelle Einrichtungen
- Lobbyarbeit: Werben für die Pflegeselbsthilfe und für pflegende Angehörige in der Öffentlichkeit, z. B. durch Teilnahme an Selbsthilfetagen, Netzwerk- und Kooperationsarbeit
- Organisatorische Fragen: Unterstützung der Pflegeselbsthilfegruppen bei der Gestaltung besonderer Veranstaltungen, Suche nach Referenten, infrastrukturelle Unterstützung, Hilfe bei Konflikten in der Gruppe
- Abwicklung der Förderung: Beantragung, Bereitstellung und Erstattung der finanziellen Unterstützung
- infrastrukturelle Hilfe: Raum, Bewirtung und Ansprechpartner organisieren

Ziel der Einrichtung von Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ist eine flächendeckende Unterstützungsstruktur für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Mittlerweile gibt es 33 Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> im Rahmen des § 20h SGB V

<sup>8</sup> Homepage der Pflegeselbsthilfe NRW: <https://pflageselbsthilfe.de/Abruf>, Abruf vom 1.2.2021

#### 4. Etablierung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den Kreis Gütersloh ist in der Kreisverwaltung bei der Abteilung Gesundheit angesiedelt. Der Arbeitsplatz der Fachkraft befindet sich in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) zentral in Gütersloh mit dem Sitz in der Stadtbibliothek. Die BIGS ist eine etablierte Anlaufstelle für die an Selbsthilfe, sowie an Gesundheits- und Pflegeinformation interessierten Bürger. Neben der Informations- und Beratungstätigkeit vor Ort organisieren die Mitarbeiterinnen der BIGS vielfältige gesundheitsbezogene Informationsveranstaltungen und den jährlich stattfindenden Selbsthilfetag im Kreisgebiet. Darüber hinaus vertreten sie die BIGS in verschiedenen Gremien und Arbeitsgemeinschaften auf der Stadt- und Kreisebene.

Nach dem offiziellen Förderstart im September 2017 konnte die operative Tätigkeit des Kontaktbüros im Februar 2018 beginnen. Ein früher Personalwechsel ergab eine Anlaufverzögerung, sodass an dem Aufbau des Kontaktbüros und der Gründung von Pflegeselbsthilfegruppen ab Sommer 2018 weiter gearbeitet wurde.

Nach einer sehr produktiven Arbeitsphase kam es im September 2019 aus einem freudigen Anlass zu einem kurzfristigen Personalwechsel. Um die Aufgaben des KoPS bis zu einer Neubesetzung aufrecht zu halten, wurde eine arbeitsfähige Kombination zweier Fachkräfte aus der BIGS und Abt. Gesundheit gefunden.

Mit den ersten Monaten im Jahr 2020 hatte auch das KoPS in Gütersloh mit den Auswirkungen der Pandemie durch das SARS-CoV-2-Virus zu tun. Aufgrund dessen konnte die neue Fachkraft erst zum November 2020 eingestellt werden.

#### 5. Bestandsaufnahme und erste Gruppengründungen

Im Kreis Gütersloh existieren zurzeit acht Pflegeselbsthilfegruppen (s. Tabelle, Stand Jan. 2021). Fünf von diesen Gruppen erfüllen alle Voraussetzungen und konnten im ersten Förderzeitraum eine Unterstützung erhalten. Drei weitere (in der Tabelle farblich unterlegte) Gruppen befinden sich im Aufbau bzw. in der Phase der Anerkennung. Das formulierte Ziel des KoPS besteht darin, mittelfristig in jeder Kommune im Kreis Gütersloh eine Pflegeselbsthilfegruppen anzubieten.

Gesprächskreis Pflegende Angehörige im Generationen Netzwerk e.V., Halle (Westf.)
Treff für Angehörige von Demenzerkrankten, Gütersloh
Gesprächskreis „Fleißige Bienchen“, Schloß Holte-Stukenbrock
Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Verl
Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Gütersloh
Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten, Verl
Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Steinhagen
Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Rietberg

## **Bestehende Gruppen in den Städten Halle und Gütersloh**

Zu Beginn der KoPS-Tätigkeit wurde Kontakt zu regionalen Pflegeberatungsstellen, ambulanten Diensten und stationären Einrichtungen aufgenommen, um bereits bestehende Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen zu lokalisieren. Auf diese Weise wurden zwei Angebote für pflegende Angehörige in zwei Kommunen ermittelt.

Der erste Gesprächskreis befindet sich in der Stadt Halle und wird von der dortigen Mitarbeiterin der Pflegeberatungsstelle geleitet. Angehörige von Personen mit unterschiedlichen Erkrankungen sowohl psychischer als auch physischer Genese und mit unterschiedlichem Pflegebedarf kommen hier einmal im Monat zusammen.

Eine andere Gruppe pflegender Angehöriger trifft sich regelmäßig mit der Unterstützung der Diakonie Gütersloh e.V. Das Angebot richtet sich speziell an demenzkranke Personen und ihre Familien. Bei den Treffen besteht die Möglichkeit Pflegebedürftige mitzubringen.

Bei mehreren Besuchen der beiden Gruppen durch das KoPS wurde das Angebot im Bereich Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh vorgestellt. Außerdem legten die Angehörigen ihre Bedarfe an Unterstützung dar. Beispielsweise wurde entschieden, Literatur zu den Themen „Pflegende Angehörige“ und „Demenz“ zu bestellen. Auf Wunsch konnte mit Hilfe der Fördermittel ein Referent zum Thema „Multiresistente Keime“ eingeladen werden.

Beide Gruppen erfüllten alle Förderbedingungen und wurden anerkannt.

## **Neugründungen von Pflegeselbsthilfegruppen**

### **Angehörigengruppe in der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock**

In Schloß Holte-Stukenbrock wurde bereits Anfang 2018 ein Angehörigenkreis ins Leben gerufen. Monatlicher Treffpunkt dieser Personengruppe ist das Familienzentrum der Stadt. In der Gründungsphase wurde der Gesprächskreis durch eine In-Gang-Setzerin der BIGS unterstützt.

Mit Einrichtung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe wurde ein Besuch des Gruppentreffens und anschließendem Gespräch zwischen der Pflegeberaterin, den Mitarbeiterinnen der BIGS und KoPS vereinbart. Bei dieser Etablierung einer neuen Pflegeselbsthilfegruppe wurden überwiegend lokale Anbieter wie ambulante Pflegedienste, Hausnotruf etc. eingeladen, die zu den jeweiligen Themen referiert haben.

### **Angehörigengruppe in der Gemeinde Verl**

Eine weitere Angehörigengruppe trifft sich in Verl. Die hier ansässige Pflegeberaterin unterstützt die Gruppe bei der Themenfindung, bei der Referentensuche oder bei Ausflügen, wie zum Seniorentag. Die Treffen dieser Gruppe organisiert und begleitet eine ehrenamtliche Person.

Die Pflegeberaterin der Gemeinde Verl plant den Aufbau einer zweiten Angehörigengruppe für Berufstätige. Eine mit Hilfe des KoPS erstellte Bedarfsabfrage wurde anlassbezogen bei der Veranstaltung „Frühstück für pflegende Angehörige“ verteilt und ausgewertet. Für die interessierten Personen fanden erste Treffen statt.

### **Angehörigengruppe in der Gemeinde Steinhagen**

In Steinhagen gibt es seit Anfang 2018 eine Gruppe, die sich hauptsächlich aus den Angehörigen von Menschen zusammensetzte, die Hilfe des ambulanten Johanneswerk-Pflege-dienstes in Anspruch nehmen. Durch den krankheitsbedingten Ausfall zuständiger Mitarbeiterinnen wurde die Gruppe nur durch wenige Teilnehmer besucht.

Im Kooperationsgespräch zwischen der Heimleiterin, der Sozialpädagogin und der KoPS-Mitarbeiterin wurde 2019 ein neues Vorgehen zum Aufleben dieser Gruppe festgelegt. Es sollte der örtliche Hospizverein und das Seniorenheim eingebunden werden.

Durch die Präsenz in den Medien und auf lokalen Veranstaltungen (s. Anhang, Abb. 2) wurde auf das Angebot hingewiesen.

### **Angehörigengruppe in der Stadt Gütersloh**

Neben der bestehenden Demenz-Gruppe der Diakonie Gütersloh e.V. sollte ein weiteres Angebot für Angehörige von Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen in der Stadt Gütersloh etabliert werden.

Über Kooperationsgespräche mit ortsansässigen, pflegebezogenen Dienstleistern konnten passende Räumlichkeiten in einem zentral gelegenen Seniorenheim gefunden werden.

Durch einen Presseartikel und eine Mitteilung in den sozialen Netzwerken wurde die Pflegeselbsthilfegruppe für die Öffentlichkeit bekannt gegeben. Zum ersten Gesprächskreis pflegender Angehöriger am 8.1.2019 sind sechs Personen erschienen, die an weiteren Treffen interessiert waren. Durch regelmäßige Werbearbeit und Kooperationsgespräche finden diese Treffen jeden Monat mit einer guten Resonanz und neuen Teilnehmern statt.

### **Angehörigengruppe in der Stadt Werther**

Im Kooperationsgespräch des KoPS mit der Gemeindepädagogin in Werther wurde vereinbart, eine Informationsveranstaltung mit einem Fachvortrag zum Thema „Demenz“ zu organisieren und somit auf das Bestehen der Angehörigengruppe aufmerksam zu machen. Durch die Kontaktaufnahme mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und dem Chefarzt des Zentrums für Altersmedizin, Herrn Meißnest, konnte ein Vortrag für die Veranstaltung vereinbart werden. Vom KoPS wurde ein themenbezogener Infostand bereitgestellt und drei Stationen des Demenzparcours zum Ausprobieren angeboten. Die Veranstaltung hatte mit 60 Teilnehmenden eine sehr gute Resonanz. Alle Teilnehmenden wurden zum Gruppentreffen eingeladen. Hier wurde entschieden, regelmäßig Fachleute aus dem pflegerischen Bereich einzuladen, z.B. Pflegedienste, Hospizverein etc., um die Mitglieder über aktuelle Themen zu informieren.

Diese Gruppe hat noch keine Stabilität gefunden; derzeit startet der Versuch für ein digitales Angebot.

### **Angehörigengruppe in der Stadt Rietberg**

Durch die positive Resonanz pflegender Angehöriger während eines „gemütlichen Nachmittages“ der Stadt Rietberg konnte im November 2019 eine weitere Gruppe eröffnet werden. In Kooperation mit der Abteilung Soziales der Stadt wurden Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt. Die Organisation der Treffen wird von der KoPS-Fachkraft übernommen.

Der Wunsch nach Austausch und Fachvorträgen zu diversen Anliegen (wie zu Demenz oder über Pflegehilfsmittel) sowie der gelegentliche Besuch des Pflegeberaters der Stadt Rietberg helfen eine lebendige Gruppe zu gestalten.

## **6. In-Gang-Setzer-Schulung**

Als ergänzende Qualifizierung diente der KoPS-Fachkraft die Teilnahme einer In-Gang-Setzer-Schulung in Bielefeld.

Bei den In-Gang-Setzern handelt es sich i.d.R. um ehrenamtliche Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie unterstützen neue und bereits aktive Selbsthilfegruppen beim Start und in anderen Phasen, indem sie mehrere Treffen begleiten und Impulse für ihre Gestaltung geben. Sie helfen den Teilnehmern, (wieder) zusammen zu finden und miteinander zu ihrem Thema ins Gespräch zu kommen (s. <http://www.in-gang-setzer.de/die-in-gang-setzer/>).

Die Schulung diente der Fokussierung auf die Selbsthilfe-Thematik und der Vertiefung von Kommunikationstechniken für die Gruppenneugründung und –führung.

## **7. Veranstaltung für pflegende Angehörige**

Am 21. Juni 2019 lud das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe alle pflegenden Angehörigen im Kreis Gütersloh zu der Veranstaltung „Auszeit für Pflegende Angehörige“ (s. Anhang, Abb. 7) in das Kreishaus Gütersloh ein.

Diese Veranstaltung wurde mit dem Ziel organisiert, pflegende Angehörige für ihren täglichen Einsatz an der Seite der Hilfsbedürftigen zu würdigen. Neben dem Fachvortrag der Gesundheitswissenschaftlerin Nadine Sunder „Pflegende Angehörige im Fokus: Potenziale, Herausforderungen und Entlastungserfordernisse“ wurden Workshops zu den Themen Lachyoga, Feldenkrais und Tai Chi angeboten.

Der Einladung sind 40 Personen gefolgt. Im Feedback zur Veranstaltung wurden sowohl der Referentenvortrag als auch die Workshops positiv bewertet. Einzig als negativ wurde der enge Zeitrahmen von 2 Stunden angesprochen. Während des Vortrags und im Anschluss stellten viele Angehörige Einzelfragen bezogen auf ihre konkrete Situation, sodass der Start der Workshops nach hinten verschoben wurde.

Aufgrund der positiven Resonanz wurde eine zweite Veranstaltung dieses Formates für das Folgejahr (Mai 2020) vorgesehen. Nach einem Fachvortrag zum Thema „regionale, passende Hilfsangebote für den (Pflege-)Alltag“ sollten die Teilnehmenden die Wahlmöglichkeit zwischen einem Tanzworkshop, gemeinsamen Singen und dem Kennenlernen von Resilienz-Faktoren haben.

Die geplante Veranstaltung konnte aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden. Eine frühe Entscheidung war insbesondere hinsichtlich der besonders betroffenen Zielgruppe wichtig.

## 8. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit ist für das Erreichen der Zielgruppe der pflegenden Angehörigen von zentraler Bedeutung.

Im November 2018 wurde das KoPS zum ersten Mal im Gesundheitsausschuss vorgestellt und erhielt so eine erste Pressepräsenz.

Folgend konnte sich das KoPS auf der Konferenz „Alter und Pflege“ präsentieren. An mehreren Themenabenden regionaler Krankenhäuser und Krankenversicherungen nahm auch die Mitarbeiterin des KoPS teil und konnte so die Zuhörer über die Arbeit der neuen Kontaktstelle informieren sowie Kontakte zu etwaigen Kooperationspartnern knüpfen.

Zur Bekanntmachung bei Fachleuten und zur Auslage bei Gruppenbesuchen und öffentlichen Terminen wurde ein KoPS-Flyer erstellt. Hierfür wurden sowohl die Corporate Design-Vorlagen des Kreises als auch der Pflegeselbsthilfe NRW berücksichtigt (s. Anhang, Abb.1). Die Versendung der Flyer erfolgte Anfang Januar 2019. Unter den Adressaten fanden sich neben Ärztinnen und Ärzten auch Beratungsstellen und Wohlfahrtsverbände sowie stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen. Außerdem wurde der Flyer in den Räumlichkeiten der BIGS sowie der Stadtbibliothek Gütersloh ausgelegt. Ergänzend zum Flyer wurde ein Roll-Up für den Einsatz auf Informationsveranstaltungen angeschafft.

Spezifisch bedruckte Werbeartikel werden bei Informationsständen des Kontaktbüros gut angenommen.

Durch die zur Verfügung stehenden Fördermittel konnten Bücher und andere Medien zum Thema „Pflege“ und „pflegende Angehörige“ angeschafft werden. Diese stehen insbesondere für die Pflegeselbsthilfegruppen, aber auch für andere Interessierte zur Verfügung.

Um in der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden nutzt das KoPS eine regelmäßige Pressearbeit. Neugründungen, Veranstaltungshinweise und Hinweise zu den Treffen der Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige können so regelmäßig Beachtung finden (s. Anhang, Abb. 4).

Die Zusammenarbeit mit der Pressestelle des Kreises Gütersloh bietet die Möglichkeit, die aktuellen Informationen zeitnah bekannt zu machen. So wurden von den regionalen Tageszeitungen „Die Glocke“, „Neue Westfälische“ und das „Westfalen-Blatt“ Artikel über die KoPS-Arbeit veröffentlicht (s. Anhang Abb. 3, 5 und 6). In diesen Artikeln wird nicht nur auf die Situation der pflegenden Angehörigen eingegangen, sondern dem Leser auch Hilfen in Form von Beratung und der Selbsthilfe in diesem Bereich vorgestellt.

Ein weiterer Artikel wurde in einem Druckmedium platziert, das in Verbindung mit Werbeflyern an alle Haushalte im Kreis Gütersloh verteilt wird. So konnten potentiell auch Personen erreicht werden, die über kein Zeitungsabonnement verfügen oder weniger medienaffin sind.

Da sich das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der Trägerschaft des Kreises Gütersloh befindet, ist auch der Internetauftritt des KoPS auf der Internetseite des Kreises zu finden. Diesen findet man durch folgenden Pfad: Thema Gesundheit – Beratung & Information - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe. Neben den allgemeinen Informationen zum Projekt werden hier auf Veranstaltungstermine hingewiesen. Außerdem findet man dort Links zu vorhandenen Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige als auch Gruppenneugründungen.

Zur Unterstützung der öffentlichen Wahrnehmung der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh finanzierten 2020 die regional stark vertretenen gesetzlichen Krankenkassen die Ausstrahlung der Radiosen-

der Reihe „Selbsthilfe hat eine Stimme“. In vier einstündigen Sendungen stellten sich vier Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh vor. Die Sendung über den Gesprächskreis für pflegende Angehörige aus Gütersloh, mit einer Gruppenteilnehmerin und der KoPS-Fachkraft, wurde am 25. November 2020 ausgestrahlt (s. Anhang, Abb.9).

## 9. Netzwerkarbeit

Der Aufbau eines Netzwerks aus Fachleuten gehört wie die Tätigkeit in den Pflegeselbsthilfegruppen zur täglichen Arbeit des KoPS. Um diese erfolgreich zu gestalten, wurde Kontakt zu Pflegeberatungsstellen im gesamten Kreisgebiet aufgenommen. Auch die Konferenz „Alter und Pflege“ wurde genutzt, um neue Kontakte zu knüpfen und bereits bestehende zu erweitern. So konnte das KoPS als Ansprechpartner in der Rubrik „Beratung“ auf der örtlichen Internetseite [pflege-gt.de](http://pflege-gt.de) aufgenommen werden. Diese Plattform bietet allen Ratsuchenden Informationen zu unterschiedlichen Themen im Bereich Pflege.

Das KoPS beteiligte sich auch am Projekt „Gesund alt werden in Steinhagen“. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative der Gemeinde Steinhagen, des Kreises Gütersloh, der Bertelsmann BKK und der IKK classic in Zusammenarbeit mit dem ZIG (Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL). Die Beteiligten haben sich zum Ziel gemacht, durch Prävention die Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger zu fördern und damit zu einem gesunden Älterwerden in der Gemeinde Steinhagen beizutragen. Die Zusammenarbeit in diesem Projekt bedeutete neben der Netzwerkarbeit das Positionieren des KoPS und dessen Bekanntgabe unter den Fachleuten, aber auch das Aktivieren pflegender Angehöriger. Diese konnten anhand eines Fragebogens nach ihren Wünschen und Strategien zur Gesunderhaltung befragt werden. Die Auswertungsergebnisse der Fragebögen für pflegende Angehörige und die Evaluation des „Steinhagener Gesundheitstages“ wurden in der Abschlussveranstaltung des Gesundheitsprojekts vorgestellt. Bei den Antworten auf die Frage „Welche Angebote würden Sie sich wünschen?“, stand der Austausch mit pflegenden Angehörigen an zweiter Stelle.

Die Pflegeselbsthilfe stellt einen Teilbereich der Selbsthilfe dar. So diente das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen am 25. März 2019 im Kreishaus Gütersloh dazu, über die Pflegeselbsthilfe zu informieren. Mit einer Präsentation wurden die Aufgabenbereiche des KoPS und die Fördermöglichkeiten für die Pflegeselbsthilfegruppen vorgestellt. Es wurde auf die Unterschiede der Finanzierung nach SGB V und SGB XI hingewiesen.

Bereits im Jahr 2018 konnte die Teilnahme an mehreren Gremien auf Kreisebene dazu genutzt werden, um politische Unterstützung zu erfahren und für die Pflegeselbsthilfe zu werben. So wurde das KoPS im Juni 2019 im Rahmen des 20-jährigen Jubiläums der Kommunalen Gesundheitskonferenz vorgestellt, was nicht nur der allgemeinen Bekanntmachung des Projektes diente, sondern auch die Präsentation der ersten Ergebnisse der Arbeit beinhaltete.

Für eine bessere Vernetzung in der Gesundheits- und Pflegelandschaft im Kreis Gütersloh nahm das KoPS an mehreren lokalen Veranstaltungen teil. So fand die von der Stadtverwaltung Verl initiierte Messe „Leben und Wohnen 55+“ im März 2019 statt. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wurde hier durch den eigenen Stand mit Informationsmaterialien und den Werbematerialien präsentiert. Aus dieser Veranstaltung ergab sich eine Einladung zum Pflorgetag in Versmold, der durch die Pflegebera-

tungsstelle ins Leben gerufen wurde. Während dieser Veranstaltung ergab sich eine weitere Kooperation mit dem ambulanten Pflegedienst des DRK im Hinblick auf die Gründung einer Pflegeselbsthilfegruppe in Versmold.

## **10. Weitere Aktivitäten**

Im Rahmen des Bürger- und Vereinetages fand im September 2019 der Selbsthilfetag in Rietberg statt. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe war dort nicht nur mit dem eigenen Info-Stand vertreten, sondern bot als eine Mitmach-Aktion für Bürger der Stadt den Demenz-Parcours<sup>9</sup> an.

Der Demenz-Parcours kommt außerdem bei mehreren Veranstaltungen zum Einsatz. So unterstützte das KoPS den Kreissportbund im Oktober 2019 bei einem Fachtag zum Thema „Bewegt trotz Demenz“ im Kreishaus Gütersloh.

Zudem wurde der Demenz-Parcours ergänzend zum gemeinsamen Info-Stand der BIGS und des KoPS beim 100-jährigen Jubiläum des LWL-Klinikums Gütersloh aufgebaut.

## **11. Die SARS-CoV-2-Pandemie**

Das KoPS ist wie die BIGS organisatorisch in der Abteilung Gesundheit des Kreises angesiedelt. Mit Ausbruch der Pandemie, die im März 2020 auch im Kreis Gütersloh ankam, wurden alle verfügbaren Mitarbeiter in die Organisation und Bewältigung der Pandemie einbezogen. Diese Situation verschärfte sich mit dem Ausbruchsgeschehen in der Firma Tönnies im Juni 2020. Aufgrund der pandemiebedingten Kontakteinschränkungen waren die Begleitung der Pflegeselbsthilfegruppen und der Einsatz für die Aufgaben und Ziele des KoPS nicht vollumfänglich möglich.

Der Kontakt zu den Gruppenleitungen und zu den KoPS-geleiteten Gruppenmitgliedern wurde telefonisch, postalisch und mit kleinen Aufmerksamkeiten gestaltet. Hervorzuheben ist an dieser Stelle das sehr große gegenseitige Verständnis für die besonderen Umstände.

In Gesprächen mit den Ansprechpartnerinnen der Gruppen zeigten sich im Laufe des Jahres 2020 sehr unterschiedliche Umgangsweisen mit der Situation:

Der eindeutig artikulierte Bedarf nach Austausch stand bei sehr vielen pflegenden Angehörigen gegenüber einer großen Angst, selbst zu erkranken und dadurch nicht mehr pflegen zu können oder die pflegebedürftige Person anzustecken. Das verunsicherte die Gruppenmitglieder wie die Gesprächsleitungen gleichermaßen.

So lang es vor den Kontaktbeschränkungen möglich war, führten einige Pflegeselbsthilfegruppen die Treffen weiter durch. Wo Räumlichkeiten von Pflegeeinrichtungen genutzt wurden, konnten zum Teil Alternativen gefunden werden. So wurde auf Cafés ausgewichen oder es gab Verabredungen zu Spaziergängen.

---

<sup>9</sup> Der Demenz-Parcours »Hands on Dementia« bietet Gesunden eine Möglichkeit, sich in die Erfahrungswelt von Menschen mit Demenz einzufühlen. An insgesamt 13 Stationen werden Aufgaben zu alltäglichen Herausforderungen dargestellt: vom morgendlichen Anziehen über den Gang in die Stadt und den Einkauf auf dem Markt bis zum Abendessen und Schlafengehen. Die Teilnehmenden begleiten dabei die fiktive Erna Müller, die an Demenz leidet, und erleben während des Parcours, was sie erlebt.

Vor allem für die sich neu gebildeten Gruppen gab es Schwierigkeiten, einen Austausch anzuregen. Ob diese Gruppen nach der Zeit der Kontaktbeschränkungen weiter bestehen bzw. eine Neubelebung geschehen kann, wird sich zeigen.

Die Möglichkeiten zum Angebot digitaler Veranstaltungen oder Vernetzungen sind bisher auf geringere Resonanz gestoßen. Mit anhaltender Dauer der starken Einschränkung melden sich vereinzelt interessierte Personen, die etwas mehr Routine im digitalen Bereich haben und sich einen Austausch auf diese Weise vorstellen können.

Die pandemiebedingten Probleme und Herausforderungen der Arbeit des KoPS werden an mehreren Stellen deutlich:

- in der Jahresbilanz der Gruppen zeigt sich die starke Reduzierung der Treffen
- Gruppenneugründungen konnten nicht in dem geplanten Umfang forciert werden
- die Ängste und Sorgen der pflegenden Angehörigen vor dem ansteckenden Corona-Virus werden auch im Jahr 2021 weiter die Gruppen belasten und eine besondere Betreuung erfordern

Vor diesem Hintergrund erscheint eine Weiterführung der Arbeit der Kontaktbüros besonders geboten und es wird daher die Anschlussförderung im Rahmen der Programmlinie 2020 NRW sehr begrüßt.

Abschließend bleibt zu wünschen, dass sich das Bild im Jahr 2021 wieder positiv verändern wird und die Selbsthilfearbeit im Bereich der Pflegebedürftigen und deren pflegenden Angehörigen wieder an Aktivität gewinnen kann.



Evangelisches  
Johanneswerk 



Im Treff.Punkt im  
Matthias-Claudius-Haus  
Apfelstraße 36  
33803 Steinhagen

**Gesprächskreis für  
Pfleger Angehörige**

**jeden ersten Mittwoch im Monat  
von 18.00 bis 19.00 Uhr**

### Liebe Angehörige,

Einen Angehörigen zu pflegen, ist eine große Herausforderung und Belastung. Niemand kann Sie so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind und diese selbst täglich erleben.

In einer Gruppe Betroffener können Sie Solidarität und Ermutigung erfahren. Im Gesprächskreis können sie nicht nur die Dinge des Alltags als pflegender Angehöriger besprechen, sondern auch Neues erfahren.

Der Angehörigengesprächskreis wird von der Sozialarbeiterin und Leiterin des Treffpunkts Julia Brenko begleitet.

### Weitere Informationen

**Treff.Punkt im  
Matthias-Claudius-Haus**  
Julia Brenko  
Apfelstraße 36  
33803 Steinhagen  
Tel. 05204 91 25 - 280  
E-Mail: [julia.brenko@johanneswerk.de](mailto:julia.brenko@johanneswerk.de)  
[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)

**Kontaktbüro  
Pflegeselbsthilfe**  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh  
Tel. 05241 822 104 oder  
Mobil 0175 781 35 25  
E-Mail: [kops@gt-net.de](mailto:kops@gt-net.de)  
[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
(Rubrik Gesundheit/Subrubrik  
Beratung und Information)

Evangelisches  
Johanneswerk 



Abb. 2 Öffentlichkeitsarbeit für den Gesprächskreis in Steinhagen, 2019

# Selbsthilfe für pflegende Angehörige

**Anlaufstelle:** Irina Perschin leitet das neue Kontaktbüro im Kreis Gütersloh. Sie bietet Interessenten die Möglichkeit zur Aussprache, Entlastung und Information

Von Anja Hustert

■ **Kreis Gütersloh.** Irina Perschin weiß, was Pflege bedeutet. Acht Jahre lang hat die examinierte Krankenpflegerin auf der Intensivstation im Klinikum Bethel gearbeitet, heute wechselt sie mit einer halben Stelle in die Notaufnahme des Klinikums Gütersloh. Mit einer weiteren halben Stelle betreut die 34-Jährige seit 1. August das neue Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh.

Frauen nach Brustkrebs, Schlaganfall-Gruppe, Diabetes-Stammtisch – im Gesundheitsbereich sind Selbsthilfeorganisationen, die sich auf bestimmte Krankheiten beziehen, seit langem etabliert. Bei der häuslichen Pflege fehlen jedoch vergleichbare Strukturen. „Diese Lücke möchte ich schließen“, sagt Irina Perschin, die an der Universität Bielefeld ein dreijähriges Bachelorstudium Gesundheitskommunikation absolviert hat.

Die Stellenbeschreibung habe sie sofort gereizt, erzählt Irina Perschin, die in Lippstadt aufgewachsen ist und seit 2010 mit ihrem Mann in Gütersloh lebt. Das Kontaktbüro unterstützt pflegende Angehörige bei der Vermittlung in bereits bestehende und hilft bei der Gründung neuer Pflegeselbsthilfegruppen. Außerdem kooperiert sie mit lokalen Akteuren im Bereich Pflege und Gesundheit.

„Als das Land beschlossen hat, Selbsthilfestrukturen in der Pflege zu unterstützen, haben wir uns um die Förderung bemüht“, erzählt Thomas Kuhlbusch, Fachbereichsleiter Gesundheit, Ordnung und Recht beim Kreis. Die Förderung vom Land ist zunächst bis Ende August 2020 vorgesehen. „Meist ist der Paritätische Träger der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. Dass dieses Büro in Trägerschaft eines Kreises ist, wie in Gütersloh, ist selten“, erzählt Perschin.

Ihr Ziel im Kreis ist es jetzt, die Selbsthilfe im Bereich Pflege zu stärken. Pflegende Angehörige erhalten hier eine Möglichkeit zur Aussprache, Entlastung und Information. Irina Perschins Sprechzeiten sind mittwochs zwischen 10



**Leitet das Kontaktbüro:** Irina Perschin möchte die Selbsthilfe im Bereich Pflege stärken. Immer mittwochs ist sie persönlich in Gütersloh zu sprechen.

FOTO: ANDREAS FRÜCHT

und 12 Uhr und nach Vereinbarung, Tel. (05241)822104, Email kops@gt-net.de. Das Kontaktbüro ist in den Räumen der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) zu finden – im zweiten Obergeschoss der Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1. „Es haben

schon öfter Bürger nach einer Selbsthilfegruppe für Pflegenden gefragt, aber um selbst eine zu gründen, dafür ist diese Personengruppe auch häufig zu belastet“, weiß BIGS-Mitarbeiterin Jenny von Borstel. Sie freut sich, dass Irina Perschin sich dieses Themas angenommen hat.

Irina Perschin hat bereits

damit begonnen, in der Stadt Gütersloh eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige aufzubauen. „Der Gesprächskreis ermöglicht den Teilnehmenden einen Raum zum Austausch und Beisammensein in ruhiger Atmosphäre“, so die Leiterin des Kontaktbüros. Herzlich willkommen seien nicht nur Angehörige

erwachsener Pflegebedürftiger, sondern auch pflegebedürftiger Kinder. Die Treffen sind an jedem zweiten Dienstag im Monat von zehn bis zwölf Uhr im Gruppenraum in der 3. Etage des Kursana-Domizils, Tiefenweg 2, in Gütersloh – das nächste Treffen ist am Dienstag, 12. Februar.

Beim ersten Treffen im Januar haben sich bereits sechs Menschen eingefunden, die einen nahen Angehörigen pflegen. Sie erzählten von dem Rund-um-die-Uhr-Job, der neben schönen Momenten auch viele Herausforderungen mit sich bringt.

Die drei Männer und drei Frauen kamen gleich ins Gespräch. Eine Frau fragte sich, ob sie wirklich ihre Schwiegermutter pflegen muss, obwohl sie sich mit dieser nie gut verstanden hat. Und ein Mann hatte als Tipp für die Anwesenden ein Kurheim, wo die pflegende Person gemeinsam mit der zu pflegenden zur Kur fahren könne.

## Die Hälfte der Pflegebedürftigen wird zu Hause betreut

„Im Kreis Gütersloh sind 11.000 Menschen pflegebedürftig – Tendenz steigend“, so Thomas Kuhlbusch. „Etwa die Hälfte wird zu Hause gepflegt.“

Auf lange Sicht möchte Irina Perschin in allen 13 Kommunen des Kreises eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen. Halle und Verl haben bereits eine, in Gütersloh existiert bereits eine für Angehörige von Demenzerkrankten. „In Werther könnte auch eine entstehen, da ist zum Beispiel ein Vortrag über Demenz geplant“, erzählt sie. Auch in Steinhagen gibt es Gespräche mit dem Altenheim Matthias-Claudius-Haus.

In der Gemeinde präsentiert sich das Kontaktbüro am Sonntag, 3. Februar von 11 bis 16 Uhr im Rathaus, beim ersten „Gesundheitstag“. „Ich werde dort einen eigenen Stand aufbauen“, sagt Irina Perschin. „Das ist eine spannende Aufgabe, für die man einen langen Atem braucht!“, meint Thomas Kuhlbusch.


  
**Kreis Gütersloh**  
Waldparkweg 1 & Herzebrocker Straße

---

**Treffen des Gesprächskreises für pflegende Angehörige**

Gütersloh, 10.05.2019. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh lädt alle Interessierten pflegenden Angehörigen zu einem Treffen am Dienstag, 14. Mai, ein.



In ruhiger und geschützter Atmosphäre haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und praktische Tipps zu erfahren.

Die zweistündige Veranstaltung beginnt um 10 Uhr im Gruppenraum in der dritten Etage des Kursana Domizils, Tiefenweg 2 in Gütersloh.

Weitere Informationen rund um den Gesprächskreis erteilt Irina Perschin vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh unter Telefon 05241 822104.

Der Gesprächskreis richtet sich an pflegende Angehörige.

© Kreisverwaltung Gütersloh | Herzebrocker Straße 140 | 33334 Gütersloh  
 URL: [http://www.kreis-guetersloh.de/buergerservice/110/sr\\_seiten/artikel/11218010000082751.php](http://www.kreis-guetersloh.de/buergerservice/110/sr_seiten/artikel/11218010000082751.php)  
 Erstellt: 10.05.2019  
 Letzte Änderung: 10.05.2019  
 Druckdatum: 21.05.2019

8. Januar

## Gesprächskreis für Pflegende

**Kreis Gütersloh (gl).** Die Notwendigkeit, ein Familienmitglied zu pflegen, kommt oft unerwartet. Die Angehörigen fühlen sich mit ihren Problemen und Nöten allein gelassen. Eine Hilfe bietet der Gesprächskreis für pflegende Angehörige. Er wurde durch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh ins Leben gerufen. Dort haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, über alltägliche Sorgen zu sprechen und Neues zu erfahren. Die Gruppe trifft sich an jedem zweiten Dienstag im Monat zwischen 10 und 12 Uhr im Gruppenraum des Seniorenheims Dr. Murken, Neuenkirchener Straße 12, in Gütersloh. Das erste Treffen ist für Dienstag, 8. Januar, ab 10 Uhr vorgesehen. Einzelne Parkmöglichkeiten finden sich direkt vor dem Gebäude, weitere Plätze sind auf dem öffentlichen Parkplatz der Weberei vorhanden. Weitere Informationen erteilt Irina Perschin (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) unter ☎ 05241/822104.

Abb.4 Presseankündigung, Kreis Gütersloh Homepage, 10.5.2019 und Presseartikel, Die Glocke 8.1.2019

## Eine Anlaufstelle für Angehörige

**Kreis Gütersloh (Iw) - Mehr als 13 200 Menschen im Kreis Gütersloh müssen gepflegt werden. Für Angehörige kann die Situation auch mal belastend werden. Ein offenes Ohr und eine Anlaufstelle für Fragen finden sie seit einem guten halben Jahr im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises.**



Vollen pflegenden Angehörigen die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen: Irina Perschin (links), Leiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, und Christel Kurz (Abteilung Gesundheit beim Kreis). Bild: Walkusch

Irina Perschin hat sich in ihrem Büro schon gut eingelebt. Die Leiterin des Kontaktbüros arbeitet halbtags in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle an der Blessenstätte 1 in Gütersloh. Die restliche Zeit ist sie im Klinikum Gütersloh tätig – als Krankenpflegerin. Mit pflegenden Angehörigen hat sie schon seit vielen Jahren beruflich zu tun.

### Ziel: in jeder Kommune eine Selbsthilfegruppe

Durch ihren Beruf im Krankenhaus weiß die 34-Jährige aber auch: Wenn pflegende Angehörige vor allem eines nicht haben, dann ist es Zeit. Trotzdem will sie für diese Gruppe Angebote schaffen. „Mein Ziel ist es, in jeder Kommune des Kreises eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige zur organisieren“, sagt Irina Perschin.

Dort soll den Betroffenen die Möglichkeit gegeben werden, sich auszutauschen. „Die Angehörigen informieren sich gegenseitig – beispielsweise bei welchem Arzt sie schon gute Erfahrungen in Sachen Wundversorgung gemacht haben“, sagt die Leiterin des Kontaktbüros.

Die Anlaufstelle in der Gütersloher Stadtbibliothek organisiert nicht nur Selbsthilfegruppen. „Der Aufwand ist für die Menschen nicht zu schaffen“, sagt Perschin. Das Kontaktbüro übernimmt auch Kosten – zum Beispiel für Fahrten zu Messen oder die Verpflegung bei den Treffen.

### Auch der Nachbar darf sich angesprochen fühlen

Aber wer gilt eigentlich als pflegender Angehöriger? „Im Prinzip jeder“, sagt die Krankenpflegerin, die in Bielefeld Gesundheitswissenschaften studiert hat. „Viele denken an Erwachsene, die ihre Eltern pflegen. Es gibt aber auch Fälle, bei denen es anders herum ist.“

Es dürfe sich auch der Nachbar angesprochen fühlen, der für die zu pflegende Person Arbeiten übernehme, einkaufen gehe oder Behördengänge erledige. Und auch wenn jemand stationär betreut werde, heiße das nicht, dass die Familienmitglieder gar nichts täten. „Oft werden trotzdem Anträge mit Ämtern besprochen und die Finanzen geregelt.“ Außerdem stünden viele Einrichtungen vor dem Problem des Fachkräftemangels.

Fünf Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige – unabhängig von der Erkrankung – gibt es im Kreis bereits, zwei davon in Gütersloh. Drei befinden sich derzeit im Aufbau: eine in Harsewinkel, eine zweite Gruppe in Verl und eine in Steinhagen.

### „Manche sind am Ende ihrer Kräfte“

Die Pflege Angehöriger kann auch zur Belastung werden, wie Irina Perschin sagt. „In den Gesprächskreisen wird deutlich, dass sich manche Familienangehörige kurz vor einem oder bereits in einem Burnout befinden“, sagt die Leiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. „Man hört, dass sie am Ende ihrer Kräfte sind.“

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist unter 05241/822104 und per E-Mail an [kops@gt-net.de](mailto:kops@gt-net.de) erreichbar. Mehr Infos gibt es im Internet: [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

Deshalb ist die Entlastung der Angehörigen ein wichtiges Ziel bei ihrer Arbeit. „Viele vernachlässigen sich selbst. Andere verspüren den sozialen Druck, sich um ihre Eltern kümmern zu müssen, regelmäßig – manchmal sogar täglich – Zeit mit ihnen zu verbringen. Hinzu kommen oft die eigenen Kinder und ein

Beruf. Das kann für eine einzelne Person schon mal zu viel werden.“

Abb.5 Presseartikel, Die Glocke online, 6.4.2019

## Gemeinschaft lindert den Leidensdruck



Irina Perschin ist seit fast einem Jahr kreisweit die Ansprechpartnerin in der Pflegeselbsthilfe. Foto: Carsten Borgmeier

Von Carsten Borgmeier

**Gütersloh (WB).** Wer seine kranken, hochbetagten Eltern rund um die Uhr sieben Tage die Woche pflegt, ist schnell mit seinen Kräften am Ende. Helfen kann dann ein Anruf bei Irina Perschin im Gütersloher Kontaktbüro für pflegende Angehörige.

### Stelle ist zunächst auf zwei Jahre befristet

Seit fast einem Jahr ist die 34-Jährige mit einer halben Stelle im Büro der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe-Kontaktstelle (Bigs) in der Gütersloher Stadtbibliothek an der Blessenstraße 1 vertreten. Möglich gemacht hat das ein landesweites Förderprojekt, das zunächst auf zwei Jahre befristet ist und nicht nur die Personalkosten übernimmt.

»Für niemanden ist es mehr ein Geheimnis, dass die Bevölkerung Deutschlands zunehmend altert«, sagt die gelernte Krankenschwester und Gesundheitswissenschaftlerin, »das Alter bringt nicht selten mehrere Krankheiten mit sich, die mit Pflegebedürftigkeit einhergehen.« Perschin weiter: »Zumeist wird die Pflege im häuslichen Umfeld von Angehörigen übernommen, die dann oft selbst Hilfe und Rat benötigen.«

### Kreisweit vernetzt

Genau da will Perschin die richtigen Antworten geben: Die 34-Jährige ist kreisweit vernetzt und kennt die Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Die Aufgabe der gebürtigen Kasachin ist es, Interessierte zu den Gruppen zu vermitteln und auch neue mit ins Leben zu rufen. Zwei Selbsthilfegruppen, in Steinhagen und Gütersloh, habe sie bereits mit gegründet, drei weitere (in Versmold, Rietberg, Verl) seien in Vorbereitung, so Perschin.

**„Für pflegende Angehörige ist es wichtig, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Sie schätzen es, sich auszusprechen, sich auszutauschen, das entlastet.“**

Irina Perschin

»Für pflegende Angehörige ist es wichtig, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Sie schätzen es, sich auszusprechen, sich auszutauschen, das entlastet«, weiß die Koordinatorin. Wie lässt sich eine Haushaltshilfe beantragen, wo gibt es Kurzzeit-Pflegeplätze, welche finanziellen Mittel können bei den Ämtern beantragt werden? Diese und weitere Fragen weiß Irina Perschin zu beantworten. Zu ihrem Netzwerk zählt sie dabei nicht nur die Selbsthilfegruppen, sondern auch die Pflegeberater bei den Kommunen, bei der Diakonie und den ambulanten Pflegediensten im Kreisgebiet. Irina Perschin, die mit einer halben Stelle auch noch im Klinikum Gütersloh tätig ist, ist unter Tel. 05241/822104 erreichbar.

**ANMELDUNG** Nachmittag für Pflegende Angehörige

Name: \_\_\_\_\_

1. Wahl: Workshop-Nr.: \_\_\_\_\_

2. Wahl: Workshop-Nr.: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einstwilligung bzgl. der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten  
Ihre personenbezogenen Daten werden zur Durchführung und Organisation der Veranstaltung bei dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh verarbeitet und für die Veranstaltung gespeichert. Für Ihre Anmeldung und Unterschrift wird die Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO (Einwilligung) und Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (Zweckbindung) zur Verarbeitung der von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zu den genannten Zwecken erklärt. Diese Einwilligung für die Zukunft widerrufen werden. Weitere Hinweise zur DSGVO sind auf der Internetseite des Kreises Gütersloh veröffentlicht unter [www.kreis-guetersloh.de/dsbg](http://www.kreis-guetersloh.de/dsbg).

Hier abschneiden!

## PROGRAMM

Pflegende Angehörige im Fokus:  
Potenziale, Herausforderungen Et  
Entlastungserfordernisse



# Auszeit für Pflegende Angehörige



**21. Juni 2019**

15:00–17:00 Uhr

Kreishaus Gütersloh

Sitzungssaal 2

Herzebrocker Str. 140 - 33334 Gütersloh

Hilfsangebote im Kreis Gütersloh

Mit ihrem Vortrag möchte die Gesundheitswissenschaftlerin Nadine Sunder Potenziale und Entlastungsmöglichkeiten für die Gewährleistung und Aufrechterhaltung einer häuslichen Versorgung vermitteln. Sie erzählt Ihnen, wie Sie den alltäglichen Belastungen positiv entgegen wirken und dabei bestmöglich gesund bleiben können.

**Kleine Pause mit Imbiss**

**3 parallel stattfindende Workshops:**

### WORKSHOP 1: Lachyoga

Monika Fey-Nolte möchte mit ihrem Lachyoga-Angebot den Stressabbau fördern und die Ausschüttung von Glückshormonen beschleunigen.

### WORKSHOP 2: Feldenkrais

Der Feldenkrais®-Lehrer Hartmut Scholz trägt mit seinen Übungen dazu bei, ungenutzte Potentiale und Bewegungsabläufe für sich zu entdecken und dadurch sich selbst zum besseren Körpergefühl zu verhelfen (bequeme Kleidung empfehlenswert).

### WORKSHOP 3: Taijiquan

Mit den Gesundheitsübungen der alten chinesischen Kampf- und Bewegungskunst zeigt Ihnen Andrea Huber, wie Sie das innere Gleichgewicht fördern können.

**Das Angebot ist kostenfrei.**

## Sehr geehrte Pflegende Angehörige,

wir möchten Sie zu einem  
Nachmittag einladen, der allein  
für Sie bestimmt ist.

Sie leisten alltäglich einen beeindruckenden Beitrag für die Versorgung Ihrer kranken und hilfsbedürftigen Angehörigen. Ohne Ihre unermüdete Unterstützung wäre für viele Hilfsbedürftige eine häusliche Versorgung kaum denkbar.

Die Pflege nimmt viel Zeit und Kraft in Anspruch und wird nicht selten neben dem Beruf und Kinderbetreuung übernommen.

Die Fürsorge der Pflegebedürftigen steht somit im Vordergrund. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt oder es wird auf sie sogar verzichtet.

Wir möchten Sie mit dieser Veranstaltung für Ihren täglichen Einsatz an der Seite Ihrer Pflegebedürftigen würdigen. Gleichzeitig möchten wir uns bei Ihnen bedanken und Sie zu einer Entspannungspause einladen.

Es erwartet Sie ein interessanter Vortrag über die Entwicklung von Potenzialen und die Nutzung von Entlastungsmöglichkeiten.

Anschließend findet ein Imbiss mit Getränken und kleinen Snacks statt.

Der zweite Teil der Veranstaltung bietet die Möglichkeit Entlastungsangebote auszuprobieren.

Sie können sich via Telefon, Mail oder beigefügtem Formular bis 12. Juni 2019 im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) anmelden.

Bitte tragen Sie die Workshop-Nummern Ihrer ersten und zweiten Wahl ein. Die Platzvergabe findet nach Eingang der Anmeldung statt.

Irina Perschin  
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)  
Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh  
Telefon 05241 - 822104/ 05241 - 823586  
Fax 05241 - 8534100  
E-Mail: [kops@gt-net.de](mailto:kops@gt-net.de)



© Kreis Gütersloh, Abt. Geoinformation, Kataster u. Vermessung

**Wir freuen uns auf Sie.**

Hier abschneiden!

**ANMELDUNG** Nachmittag für  
Pflegende Angehörige

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Abb.7 Flyer und Programm „Auszeit für Pflegende Angehörige“

## Auszeit für pflegende Angehörige beim Lachyoga und Tai Chi

Gütersloh. Zum ersten Mal fand am Freitag, dem 21. Juni eine Veranstaltung für pflegende Angehörige im Gütersloher Kreishaus statt.

26. Juni 2019, von PRESSESTELLE KREIS GÜTERSLOH



Die Veranstaltung „Auszeit für Pflegende Angehörige“ wurde vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe zur Würdigung pflegender und begleitender Angehörigen organisiert. Der Einladung sind trotz des Brückentages und der eigenen häuslichen Pflegesituation etwa 40 Personen gefolgt.

Der Fachvortrag der Gesundheitswissenschaftlerin Nadine Sunder – ‚Potenziale, Herausforderungen & Entlastungserfordernisse Deutschlands größten Pflegedienstes‘ – enthielt viele praktische Unterstützungstipps zur Tages- und Nachtpflege sowie Freistellungsmöglichkeiten für berufstätige Familienmitglieder. Häufig verlieren die Pflegenden ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick und riskieren eine Verschlechterung der eigenen Gesundheit.

Anschließend erhielten die Angehörigen die Möglichkeit theoretische Empfehlungen in die Tat umzusetzen und schnupperten in das Lachyoga und das Tai Chi rein. Aufgrund des großen Interesses der Teilnehmenden strebt das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe eine Wiederholung dieser Veranstaltung im nächsten Frühjahr an.

Abb.8 Presseartikel, Kreis Gütersloh Homepage, 25.6.2019

**radio GÜTERSLOH**

on air: Leslie Runde

Chesney Hawkes  
The One And Only

17°

2

**Gesprächskreis**

## Pflegerische Angehörige

Am 25. November geht es in unserem Format "Selbsthilfe hat Stimme" um pflegende Angehörige. Die Pflege und Betreuung von Menschen bringen vielfältige Herausforderungen mit sich. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit mit diesen Anforderungen umzugehen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Zu Gast bei Jana Schwalbe sind am 25. November Renate Dammann-Reischel und Sabine Baum vom Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Gütersloh. Renate Dammann-Reischel pflegt seit drei Jahren ihre Mutter Zuhause. Diese Entscheidung ist schnell gefallen, weil Renate Dammann-Reischel ihre Mutter nicht weggeben wollte. Uns gibt sie einen Einblick in ihren Alltag und erzählt uns, inwiefern die Selbsthilfegruppe ihr bei den Belastungen und Herausforderungen, die die Pflege eines Angehörigen mit sich bringt, hilft.

Sabine Baum ist die Ansprechpartnerin für das Kontaktbüro für Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh und leitet den Gesprächskreis.

**Die Sendung vom 25. November zum Nachhören:**

0:00 / 12:56

**Hier bekommt ihr Hilfe:**

Das Kontaktbüro im Kreis Gütersloh wurde Anfang 2018 zur Stärkung der Selbsthilfe im Bereich der Pflege ins Leben gerufen. Sitz ist die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) in den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek Gütersloh.

**Ansprechpartnerin:** Sabine Baum  
Tel.: 05241 / 82 21 04  
Mobil: 0175 / 78 13 525  
**Sprechstunde:** mittwochs 10-12 Uhr sowie nach vorheriger Vereinbarung

Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für pflegende Angehörige im Kreis Gütersloh findet ihr [>>>hier<<](#)

Abb. 9 Homepage von Radio Gütersloh zur Sendereihe „Selbsthilfe hat Stimme“, Abruf vom 1.2.2021

## Impressum

- Herausgeber:** Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit
- Redaktion:** Sabine Baum  
Christel Kunz
- Ansprechpartner/in:** **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**  
Ole Wienke
- Sitz:** Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des  
Kreises Gütersloh (BIGS)  
1. Obergeschoss in der Stadtbibliothek  
Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh  
Tel.: 05241 / 82 21 04  
E-Mail: [kops@kreis-guetersloh.de](mailto:kops@kreis-guetersloh.de)  
Internet: [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
→Beratung & Information →KoPS
- Titelseite:** Anna-Lea Obeloer, Kreis Gütersloh  
Titelfoto: flashpics/Fotolia.com
- Druck:** Hausdruckerei
- Stand:** Februar 2020