

# Pflegeselbsthilfe

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch von Personen, die von Pflegebedürftigkeit betroffen sind, oder von deren Angehörigen oder vergleichbar Nahestehenden kann eine wichtige Stütze sein und emotionalen Rückhalt geben. Wenn Menschen in Selbsthilfegruppen auf eine gemeinsame Bewältigung einer Pflegesituation hinarbeiten, sind sie als Experten in eigener Sache tätig. Im Fokus stehen dabei pflegerelevante Fragestellungen, wie beispielsweise der kommunikative Umgang mit dementiell veränderten Menschen oder ganz konkrete, alltagsrelevante Herausforderungen in bestimmten Pflegesituationen.

In den Gruppen besprechen Sie gemeinsam mit anderen von Pflegebedürftigkeit betroffenen Personen oder mit anderen Angehörigen oder vergleichbar Nahestehenden Probleme und entwickeln gemeinsam Lösungsideen. Zudem entscheiden Sie als Gruppe, ob sie gelegentlich - beispielsweise zur besseren Beleuchtung bestimmter Themenkomplexe - auch Fachpersonen hinzuziehen möchten. Betroffene können schnell in eine mögliche Isolation oder Überforderung geraten; die Treffen sollen helfen, dem vorzubeugen. Als Abwechslung vom Pflegealltag können in der Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten unternommen werden.

Pflegebezogene Selbsthilfegruppen können eine Förderung durch die Pflegekassen und das Land erhalten: Anträge auf Förderung sind bei den Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe in Rheinland-Pfalz zu stellen; auch die Anträge sind dort erhältlich.