

# KoPs Netzwerk Bochum

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe sind Beratungsstellen zum Thema Pflege-selbsthilfe.

Der Schwerpunkt des **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe des Paritätischen** liegt in der Unterstützung Angehöriger von Menschen mit nicht demenziellen Erkrankungen und Behinderungen.

Wir beraten Einzelpersonen und vermitteln Kontakte zu Pflegeselbsthilfegruppen. Darüber hinaus unterstützen wir bestehende Gruppen und beraten bei Neugründungen.

Die **Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.** und die **Alzheimerhilfe des DRK Bochum e.V.**, beraten seit über 25 Jahren Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe liegt darin Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu ermutigen sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen zu suchen und sich gegenseitig zu stärken.

## Wir sind für Sie da

### **Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.**

**Frau Andrea Kaesberger**

Universitätsstraße 77

44789 Bochum

Tel.: 0234 /33 77 72

Fax: 0234 /33 24 43

Mail: [info@alzheimer-bochum.de](mailto:info@alzheimer-bochum.de)

### **Der Paritätische Kreisgruppe Bochum**

**Herr Ali Gerdes**

Alsenstr.19a

44789 Bochum

Tel: 0234 / 311069

Mail: [pflugeselbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:pflugeselbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

Sprechzeiten:

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

### **DRK-Kreisverband Bochum e.V. Alzheimerhilfe**

**Frau Martina Struensee**

An der Holtbrügge 8

44795 Bochum

Tel:0234-9445 147

Mail: [m.struensee@drk-bochum.de](mailto:m.struensee@drk-bochum.de)

# KoPs

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

## Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bochum



ALZHEIMER GESELLSCHAFT  
BOCHUM e.V.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

## Warum Pflegeselbsthilfe?

Menschen, die Angehörige pflegen leisten viel und haben Erfahrung und eigene Strategien im Umgang mit ihrer Situation.

Sie sind jedoch auch großen Belastungen ausgesetzt und fühlen sich oft alleine gelassen.

In Selbsthilfegruppen kommen Sie in Kontakt mit anderen Pflegenden.

Sie können sich mit Menschen austauschen, die sich in ähnlicher Situation befinden.

- Sie finden Verständnis.
- Sie sind nicht alleine.
- Sie tauschen Informationen aus.
- Sie mobilisieren neue Kräfte.
- Sie können ihre Lebenssituation verbessern.
- Sie lernen neue Leute kennen.

**Unterstützen Sie sich gegenseitig.  
Profitieren Sie von Ihren unterschiedlichen Erfahrungen.**

## Was sind KoPs

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe werden durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW und die Landesverbänden der Pflegekassen gefördert.

Nordrhein-Westfalen fördert damit erstmals Selbsthilfestrukturen in der Pflege, um Pflegebedürftige und Pflegende zu entlasten und ihre Selbstbestimmtheit zu stärken.

Bei uns können Sie sich kostenfrei beraten lassen.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Sie können sich an uns

**„KoPs bieten Hilfe zur Selbsthilfe“**

## Pflege braucht Unterstützung

wenden, wenn Sie ...

- Informationen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen haben wollen,
- sich einer bestehenden Gruppe anschließen wollen,
- Unterstützung suchen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen,
- Unterstützung und Beratung zu bestehenden Gruppen suchen oder
- Hilfe wünschen bei der Organisation von Veranstaltungen und Fortbildungen.

**Zusammen ist man  
weniger allein**