



Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz leisten kostenfreie und vertrauliche Unterstützung. Wir beraten und informieren Sie gerne! Legen Sie mit uns los!

[www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

## Ihr Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe vor Ort:

PflegeSelbsthilfe  
c/o SEKIS Trier  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

Tel.: 06 51 / 4 36 63 28  
Fax: 06 51 / 9 91 76 88  
E-Mail: [pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de](mailto:pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de)

Zuständig für:  
Stadt Trier und Landkreise Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg, Vulkaneifel

*Die Arbeit der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz wird nach § 45 d SGB XI gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz sowie durch die gesetzlichen Pflegekassen in Rheinland-Pfalz und die private Pflegeversicherung.*



## Gemeinsam leichter durchs Leben

Selbsthilfe für Betroffene, pflegende Angehörige und vergleichbar Nahestehende



**SEKIS**  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier



## Sie pflegen/versorgen ...

- ▶ Ihre Eltern
- ▶ Ihre\*n Partner\*in
- ▶ Ihr Kind / Ihre Kinder
- ▶ Ihre\*n Freund\*in oder vergleichbar Nahestehenden

## Sie sind selbst pflegebedürftig?

## Sie möchten ...

- ▶ sich gegenseitig unterstützen und stärken
- ▶ gemeinsame Aktivitäten erleben und entspannen
- ▶ Belastungen, Überforderung und Einsamkeit gemeinsam bewältigen
- ▶ andere in einer ähnlichen Pflegesituation kennenlernen
- ▶ sich austauschen über die Bewältigung der Pflegesituation und des Pflegealltags

### Mögliche Themen

**Umgang mit:** Mobilitätseinschränkungen; kognitiven oder kommunikativen Einschränkungen; besonderen Verhaltensweisen wie nächtliche Unruhe; Speisenverweigerung; Aggressivität; u.v.m.

## Wir unterstützen Sie ...

- ▶ Gleichgesinnte zu finden
- ▶ eine PflegeSelbsthilfegruppe zu gründen
- ▶ bei der Raumsuche für Gruppentreffen und der Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ sich vor Ort zu vernetzen
- ▶ Entlastungsangebote in der PflegeSelbsthilfegruppe umzusetzen
- ▶ bei der Kontaktaufnahme zu Unterstützungsangeboten / Referent\*innen zu Fachvorträgen
- ▶ bei der Beantragung von Fördermitteln für die PflegeSelbsthilfegruppe