



Wir sagen DANKE!

Dokumentation

*Nachmittag für
pflegende Angehörige
vom 30. Januar 2020*

*Informationen *Austausch *Auszeit



Inhalt

Veranstaltungsprogramm	3
Besucherinnen und Besucher des Nachmittags für pflegende Angehörige	4
Grußwort Landrat Manfred Müller	5
Vortrag 1: Jetzt geht`s APP für pflegende Angehörige!	9
Vortrag 2: Selbsthilfe für Pflegende Angehörige	21
Vortrag 3: Beziehungspflege mit Humor	27
Impulse für mehr Freude und Leichtigkeit im Pflegealltag	27
Vortrag 4: Zusammen in Bewegung bleiben.....	28
Angebot zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige	28
Markt der Möglichkeiten – Beteiligte	34
Was ich noch zu sagen hätte...	35
Weiterführende Informationen.....	36
Zusätzliche Informationen - in.kontakt – APP für pflegende Angehörige	36

Ansprechpartnerin:

Margot Becker

Tel.: 05251 – 308 5017

E-Mail: beckerm@kreis-paderborn.de

Veranstaltungsprogramm

14.15 Uhr	musikalischer Beitrag (Prélude Nr.1) Begrüßung durch Moderation Grußworte durch den Landrat	Guido Böger, Gitarre Helga Reinisch Landrat Manfred Müller
14.30 Uhr	Vortrag: „Jetzt geht’s APP für pflegende Angehörige!“ – Miteinander verbunden sein – zu jeder Zeit – an jedem Ort. Die neue APP in.kontakt wird vorgestellt	Susanne Hallermann, wir pflegen NRW e.V.
15.15 Uhr	Vortrag: „Selbsthilfe für Pflegende Angehörige – Begegnung mit Gleichbetroffenen“	Renate Linn, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn
15.30 Uhr	Markt der Möglichkeiten (Infos / Angebote) Kuchenbüffet Zeit zum Austausch	
	Musikalischer Beitrag (Lieder ohne Worte)	Guido Böger, Gitarre
16.15 Uhr	Vortrag: „Beziehungspflege mit Humor“ - Impulse für mehr Freude und Leichtigkeit im Pflegealltag	Susanne Hill, Humortrainerin der Stiftung „Humor hilft Heilen“ von Eckert von Hirschhausen
16.45 Uhr	Vortrag: „Zusammen in Bewegung bleiben – Angebot zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige“	Pia Horenkamp KreisSportbund Paderborn
17.00 Uhr	Verabschiedung und musikalischer Ausklang (Asturias)	Helga Reinisch Guido Böger, Gitarre
Ca. 17.15 Uhr	Ende der Veranstaltung	

Moderation: Helga Reinisch vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz



Von rechts: Pia Horenkamp vom KreisSportBund, Susanne Hallermann von „wir pflegen NRW“, Landrat Manfred Müller, Susanne Hill von der Stiftung „Humor hilft heilen“, Renate Linn vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Margot Becker vom Sozialamt des Kreises

Besucherinnen und Besucher des Nachmittags für pflegende Angehörige



Die Kreiskarte zeigt, dass ca. **110 (107 Klebepunkte) pflegende Angehörige** aus dem gesamten Kreis Paderborn und 3 von Außerhalb die Veranstaltung besucht haben.

Ca. 20 Personen haben den „Markt der Möglichkeiten“ präsentiert. 4 Referentinnen haben einen inhaltlichen Input gegeben, 1 Moderatorin hat durch die Veranstaltung begleitet und ein Musiker mit seinen Gitarrenklängen den Nachmittag wunderbar umrahmt.

Insgesamt war der Gr. Sitzungssaal an dem Nachmittag mit **ca. 140 Personen** mehr als sehr gut gefüllt. Ein voller Erfolg!

Grußwort Landrat Manfred Müller

„Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht“ (Zitat, was ich einmal gelesen habe)

Pflegende Angehörige sind ständig im Spannungsfeld zwischen Fürsorge und Selbstsorge – Ihre Work-Life-Balance passt oft nicht!

Wie ist der status quo?:

Lebenserwartung in der Bevölkerung hat deutlich zugenommen. Aufgrund der demografischen Entwicklung steigt jedoch auch die Zahl älterer Menschen mit alters- und krankheitsbedingten Einschränkungen, z.B. mit Demenz. Davon sind einige vorübergehend oder dauerhaft auf Hilfe und Pflege angewiesen.

Die Familie und nahe Angehörige sind häufig die ersten, die sich kümmern - dann, wenn noch keine anderen Hilfesysteme greifen.

Pflegende Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn leisten alltäglich einen großartigen Dienst und stellen den größten „Pflegedienst“ dar. Ohne ihn wäre für viele Pflegebedürftige eine Versorgung zu Hause gar nicht möglich.

Pflegende Angehörige leisten einen unschätzbaren wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft. Sie verdienen unseren **Dank und unsere Anerkennung**, vor allem aber auch **Entlastung und Unterstützung**.

Wie sieht die Statistik bei uns im Kreis Paderborn aus?:

Ca. 8.193 (76 Prozent) pflegebedürftige Partner, Eltern, Kinder oder Nachbarn werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt, davon ca. 5.574 ohne zusätzliche pflegerische Angebote.

Die Zahl nimmt im Kreis Paderborn mit jedem Jahr zu.

Was bedeutet das für die Pflegenden?

Pflege nimmt viel Zeit in Anspruch und ist oft mit schwerer körperlicher und psychischer Belastung verbunden. Nicht selten wird sie neben der Berufstätigkeit und Kinderbetreuung ausgeübt.

Die Fürsorge für den Pflegebedürftigen steht dabei im Vordergrund, die eigenen Interessen und Bedürfnisse werden zurückgestellt.

Befragung des Kreises Paderborn aus 2018:

Der Kreis Paderborn hat Ende des Jahres 2018 eine Befragung zur Lebenssituation pflegender Angehöriger im Kreisgebiet durchgeführt.

An der Fragebogenaktion haben sich über 300 pflegende Angehörige aus dem gesamten Kreis Paderborn beteiligt, davon waren $\frac{3}{4}$ weiblich und $\frac{1}{4}$ männlich. Die meisten Pflegenden waren zwischen 45 und 64 Jahre alt, also im erwerbstätigen Alter.

Weitere zentrale Ergebnisse dieser repräsentativen Studie:

- Über 72 Prozent der Pflegenden leben mit ihrem pflegebedürftigen Angehörigen in einem gemeinsamen Haushalt.
- Für viele ist Pflege ein „Fulltime-Job“; nach Übernahme der Pfl egetätigkeit waren die meisten lediglich teilzeit- oder geringfügig beschäftigt oder haben ihre Berufstätigkeit ganz aufgegeben.
- Pflege dauert oft viele Jahre; 60 Prozent pflegten zwischen 1 und 5 Jahren, $\frac{1}{4}$ sogar zwischen 5 und 10 Jahren.
- Die Lebensqualität und Gesundheit verschlechterte sich bei $\frac{1}{4}$ der Pflegenden nach Übernahme der Pfl egetätigkeit erheblich, vor allem fühlten sich viele körperlich und psychisch stark belastet und gaben an, keine Zeit zu haben, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.
- Die meisten Pflegenden, ca. 78 Prozent, gaben ebenfalls an, dass sie niemand haben, der sich um die Angehörigen kümmern könnte, wenn sie eine Auszeit von der Pflege und Betreuung bräuchten.
- Pflegende wünschen sich mehr Unterstützung zur Bewältigung der Pflegesituation, haben aber auch eigene Bedürfnisse.
- So wünschen sie sich Informationen und Beratung auch zum Erhalt ihrer eigenen Gesundheit, zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, zur finanziellen Absicherung sowie zum Austausch mit anderen Pflegenden sowie zu Möglichkeiten einer Auszeit von der Pflege.

Diese Ergebnisse und zahlreiche Gespräche mit pflegenden oder betreuenden Menschen haben uns aufhorchen lassen und dazu veranlasst, uns auch den pflegenden Angehörigen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen zu widmen.

Wie haben wir auf die Ergebnisse reagiert?

1. Als erste Reaktion auf die Ergebnisse wurde vom Kreis (Sozialamt) in Kooperation mit dem KreisSportBund ein Gesundheitsförderungskonzept für pflegende Angehörige erstellt, das bald auch umgesetzt werden soll (Frau Horenkamp wird in ihrem Vortrag darüber berichten).
2. Eine weitere Folge aus der Befragung ist die heutige Veranstaltung – auch darum sind wir heute hier!

Wir sind im Kreis Paderborn beim Thema „Pflege“ sehr gut aufgestellt:

- Durch die gesetzliche Reform der Pflegeversicherung z.B. durch die Pflegestärkungsgesetze hat sich die Finanzierung der notwendigen Hilfen für die Nutzer/innen wesentlich verbessert und die Angebotslandschaft entsprechend weiterentwickelt.
- So verfügt der Kreis Paderborn über **zahlreiche Beratungs- sowie Unterstützungsangebote** für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige und über eine gute pflegerische Versorgung (Tagespflegen, Kurzzeitpflegen und wenn es zu Hause nicht mehr geht – stationäre Pflegeeinrichtungen).
- Durch diese Angebote wird die häusliche Pflege unterstützt und den betroffenen Menschen möglich gemacht, so lange es geht in ihrem vertrauten Umfeld zu verbleiben.
- Der Kreis Paderborn bietet den Menschen seit nunmehr 10 Jahren eine qualifizierte **Pflegeberatung** an. Die Mitarbeiter/innen sind kreisweit unterwegs und informieren trägerunabhängig zu allen Belangen rund um das Thema Pflege, Betreuungs- und Entlastungsangebote und helfen bei der Antragstellung.
- Als weiteres wichtiges Angebot für die Menschen im Kreis Paderborn sind die **niederschweligen Anlaufstellen in allen zehn Kommunen des Kreises** zu nennen, die der Kreis seit ca. 1 Jahr in Zusammenarbeit mit 4 Verbänden (AWO, Caritas Paderborn, Caritas Büren, Diakonie) betreibt.
Im Rahmen der so genannten „**Sozialraumberatung**“ können sich ältere Menschen und Angehörige über Hilfsangebote, Ehrenamt, Nachbarschaftshilfen direkt vor Ort informieren.
- Aber auch die Wohlfahrtspflege und weitere Träger sowie die hiesigen Krankenhäuser bieten **Beratung, Sprechstunden, Pflegekurse sowie Gruppenangebote u.v.a. für pflegende Angehörige** an.

- Ganz neu, seit Januar dieses Jahres, ist das Angebot der **Kurberatung** durch die AWO und die beiden Caritasverbände speziell für pflegende Angehörige zu nennen.
- Und das **Medizinische Zentrum für Gesundheit** bietet neuerdings in Bad Lippspringe auch eine Rehabilitation für pflegende Angehörige an.
- Auskünfte zu allen diesen und weiteren Angeboten stellt der Kreis Paderborn seinen Bürger/innen seit 2017 im Rahmen des „**Pflegeportals**“ zusätzlich zur Verfügung.
- Im Pflegeportal ist ganz aktuell eine Verknüpfung zu der landesweiten neuen App über freie Heimplätze zu finden. Tagesaktuell kann man sich über den „**Heimfinder.NRW.de**“ nach freien Plätzen in der Kurzzeitpflege oder Dauerpflege kreisweit informieren.

Dank:

Die heutige Veranstaltung möchten wir vor allem denjenigen widmen, die sich tagtäglich liebevoll um ihre pflegebedürftigen Angehörige, Freunde oder Nachbarn kümmern und ihnen dafür danken.

Wir hoffen, dass wir am heutigen Nachmittag allen pflegenden Angehörigen eine angenehme Auszeit bieten können, um den eigenen Bedürfnissen nachgehen zu können.

Wir haben ein Programm aus interessanten Vorträgen und nützlichen Informationen beim Markt der Möglichkeiten zusammengestellt. Es geht dabei rund um die Themen Beratung, Unterstützung, Gesunderhaltung, Selbstfürsorge und (digitale) Selbsthilfe im Kreis Paderborn.

Daneben gibt es die Gelegenheit bei Kaffee und Kuchen mit anderen Pflegenden in Kontakt zu kommen. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch!

Wir freuen uns sehr, dass unsere Einladung Sie angesprochen hat und Sie so zahlreich zum heutigen Nachmittag ins Kreishaus gekommen sind.

Wir danken den Referenten für ihre interessanten Beiträge, Herrn Böger für seine schöne Gitarren-Musik und Frau Reinisch für Ihre Moderation durch die Veranstaltung.

Wir freuen uns auch, dass so viele Träger sich bereit erklärt haben, ihre Angebote für pflegende Angehörige heute Nachmittag beim Markt der Möglichkeiten vorzustellen und alle Anwesenden mit wichtigen Informationen zu versorgen.

Vortrag 1: Jetzt geht`s APP für pflegende Angehörige! Miteinander verbunden sein – zu jeder Zeit – an jedem Ort. Die neue APP in.kontakt wird vorgestellt.

Referentin: Susanne Hallermann

Frau Susanne Hallermann, selbst eine pflegende Angehörige, kommt vom Verein „Wir pflegen NRW – einer Selbsthilfeorganisation und Interessensvertretung für pflegende Angehörige. Sie stellte die zunächst die Entstehung und die Aktivitäten des Vereins vor.

Sie sieht die Angehörigen als wichtigste Säule in der Pflege. Angehörige und Freunde pflegen aus Liebe, Verantwortung und Pflichtgefühl. Auch wenn es eine Herzensangelegenheit der Angehörigen ist, sich um ihre Pflegebedürftigen zu kümmern, so leidet oft das Privatleben und sie haben Sorge den Kontakt zu anderen Mitmenschen zu verlieren.

Um dem entgegen zu wirken stellt der der Verein „Wir pflegen NRW“ pflegenden Angehörigen die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen im Rahmen des Vereins real und digital auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich für ihre eigenen Interessen einzusetzen. Außerdem setzt sich der Verein für Selbsthilfe – Initiativen für Pflegende vor Ort.

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit und der Techniker Krankenkasse stellt der Verein zudem eine neue **digitale App „in.kontakt“** zur Verfügung. Diese soll pflegenden Angehörigen ermöglichen, miteinander zu jeder Zeit und an jedem Ort, zu jeder Frage, datengeschützt online miteinander in Kontakt zu treten und zu kommunizieren. Die App, die eine digitale Selbsthilfe darstellt ist kostenlos verfügbar.

Online Selbsthilfe-Initiativen
für pflegende Angehörige
Vorstellung der APP
in.kontakt
Netzwerk Pflegende Angehörige
Nachmittag für pflegende Angehörige
Paderborn – 30. Januar 2020

Danke!
Wir sagen DANKE!
Nachmittag für pflegende Angehörige
• Informationen • Austausch • Auszeit
Donnerstag, 30. Januar 2020
14 bis ca. 17:15 Uhr
Kreishaus Paderborn
Großer Sitzungssaal
Anmeldung unter 0511 20 107 oder bucher@wirpflegen.de
in Kooperation mit:
Wir pflegen NRW
Techniker Krankenkasse
Kreishaus Paderborn
Landesamt für Soziales und Jugendberufshilfe

Online Selbsthilfe-Initiativen für pflegende Angehörige

Entwicklung der APP

in.kontakt
Netzwerk Pflegende Angehörige

IMMER
gemeinsam mit
pflegenden
Angehörigen

2016

Wie alles
begann.....

- 2016 Antrag auf Selbsthilfe-Förderung erneut abgelehnt (vdek)
- Februar 2016 Gründung Landesverein wir pflegen NRW e.V.
- Strategie-Werkstatt zur Entwicklung der Selbsthilfe März 2016:

AUS DEM SCHATTEN INS RAMPENLICHT



Empfehlung des BMG



- Schreiben an B- Gesundheitsminister Gröhe mit Bitte um Aussprache
- 11. Juli 2016: Treffen in Berlin im Bundesministerium für Gesundheit
- Empfehlung an den Verein:

Modellantrag zur Förderung der Selbsthilfe

2017

Von pflegenden
Angehörigen
für pflegende
Angehörige...

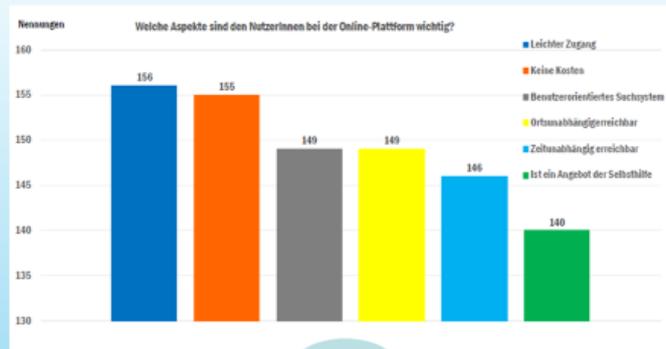
Fokusgruppen
Workshop CI
Vernetzung mit Selbsthilfe-
Akteuren



Evaluation... Katholische Hochschule NRW

Anforderungen
an eine Online-Selbsthilfe-
Plattform

Urheber: Wolfgang Thiems
und Lisa-Marie Verhaert



Treffen

- * Steuergruppe
- * Beirat
- * Datenschutzbeauftragten

&

Fachtag mit
Start Testphase

2018

Herzliche Einladung zum
Fachtag
am Freitag, den 12.10.2018,
von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr.

Digitale Selbsthilfe - Das Tor zur Welt für pflegende Angehörige!

Die Teilnahme ist kostenlos für alle pflegenden Angehörigen, Interessierte und Selbsthilfeaktive.

Haus der Demokratie und Menschenrechte,
Greifswalder Straße 4, 10405 Berlin.

Erreichbar vom S-, U- und Regionalbahnhof Alexanderplatz
aus mit der Tramlinie M4 sowie den Buslinien 142 und 200.
Haltestelle ist jeweils "Am Friedrichshain".

wir pflegen



Beirat des Projekts OSHI-PA

Forschungszentrum Familienbewusste Personalpolitik – Prof. Dr. Irene Gerlach

VdK - Manuela Anacker

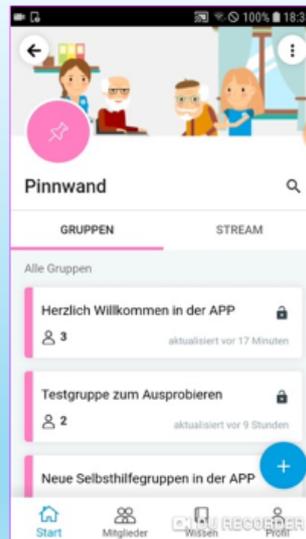
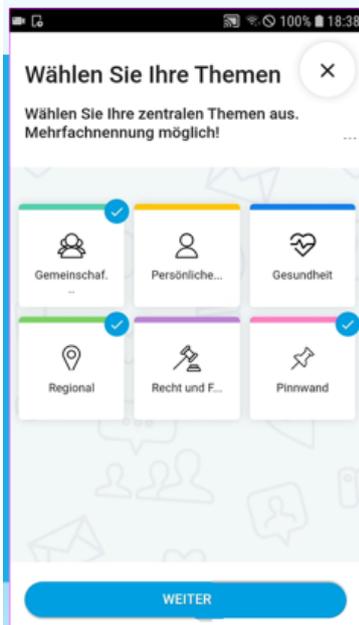
Hochschule für Gesundheit NRW - Prof. Dr. Tanja Segmüller

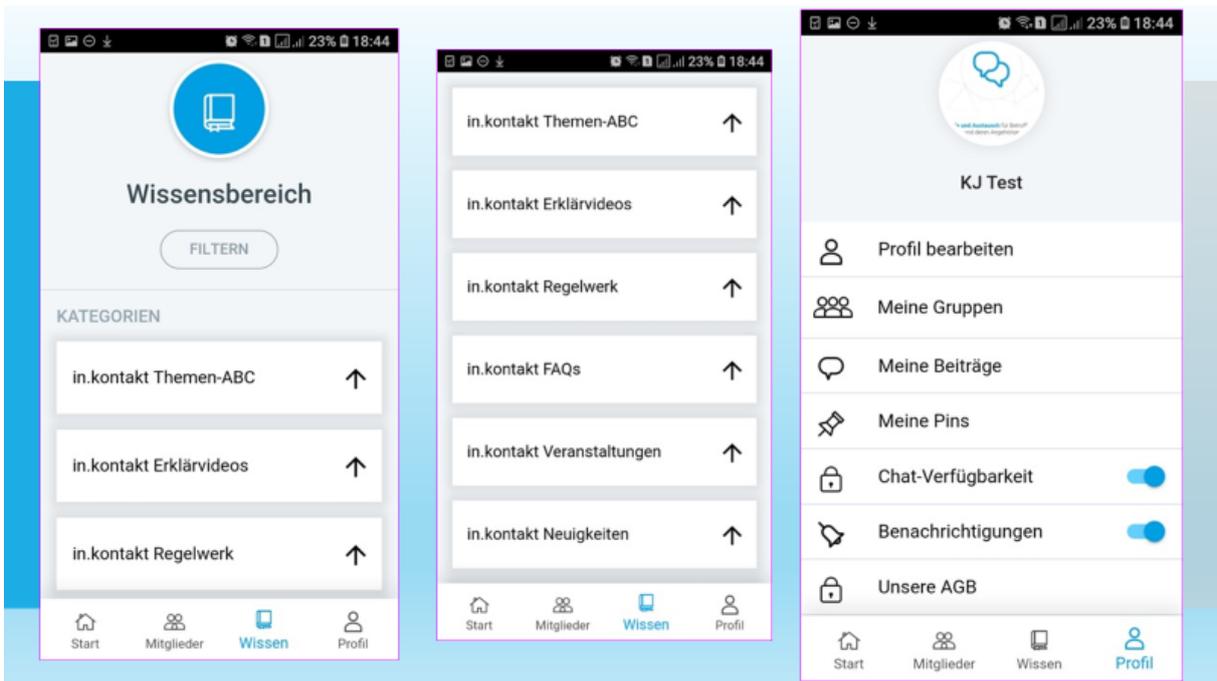
Techniker Krankenkasse NRW - Barbara Steffens

pflügen und leben - Imke Wolf

Fachstelle für pA Berlin - Frank Schumann

LAG Seniorenbüros NRW / Sozialplaner Stadt Mülheim - Jörg Marx





„Ich warte ungeduldig, bis es endlich los geht – freue mich auf den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und auf Hilfe & Unterstützung!“

Pflegende Ehefrau,
Wuppertal



2019

Auftakt-
veranstaltung
NRW
und
Berlin



Grußworte
Bundesgesund-
heitsminister

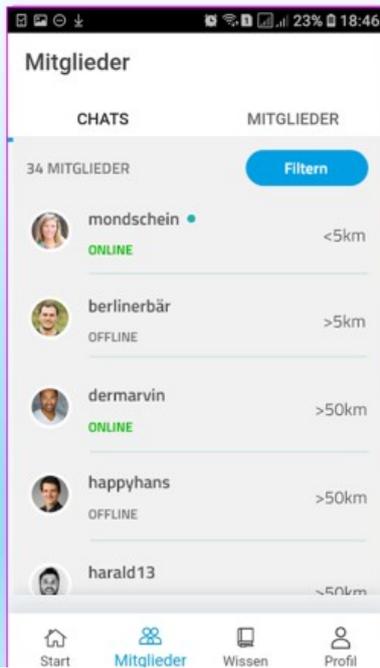
Jens Spahn
22.02.2019



[Grußworte Jens Spahn Auftaktveranstaltung in.kontakt](#)

Vernetzung

digital
*
real
*
digital
😊



So geht's
weiter...

- weitere Gründung digitaler Selbsthilfegruppen
 - über 90 Gruppen
 - über 900 Nutzer*innen
- weitere Gründung realer Selbsthilfegruppen



Und weiterhin ...

➤ Verknüpfung reale und digitale Selbsthilfe

z. B. gemeinsam mit dem Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e. V. bestehenden realen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit digitaler Vernetzung geben – fernab von Datenkraken!!

➤ Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit

z. B. KISS Hamburg, SEKIS, NAKOS, Pflegestützpunkte, Pflege- und Krankenkassen, Landesverbände der AlzG, Reha-Kliniken, Interessenvertretungen und MDKs, sowie andere Projekte (DeMiCo – Kompetenz Zentrum interkulturelle Öffnung der Altenhilfe),...

Und direkt ...
... zu den pflegenden Angehörigen!

Wir sagen DANKE!

Nachmittag für pflegende Angehörige
Informationen • Austausch • Auszeit
Donnerstag, 30. Januar 2020
14 bis ca. 17:15 Uhr
Kreishaus Paderborn
Großer Sitzungssaal

Anmeldungen bitte bis zum 22.01.2020 unter 05251 308-5017 oder becker@kreis-paderborn.de

in Kooperation mit:

MDK MEDIZINISCHER DIENST DER KRANKENVERSICHERUNG WESTFALEN-LIPPE

SYMPOSIUM
SYMPOSIUM & CHARITY EVENT zugunsten pflegender Angehöriger
Samstag, den 09.11.2019 ab 12:00 bis 21:00 Uhr im Welcome Hotel Wesel
Der Eintritt ist kostenlos. Da die Veranstaltung auf 200 Personen begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

WAS SIE AUF DEM SYMPOSIUM ERWARTEN:

12:00 Markt der Möglichkeiten: Besuchen Sie Angebote rund um die Pflege	16:00 Ausstellungen gibt es nicht! Eine Dauerweisswand zeigt Sie Themen: Alzheimer und Parkinson
14:00 Begrüßung & Eröffnung Sylvia Paschke und Brigitte Beyer	16:15 Was immer nur gibt, von dem bleibt nichts übrig, Dr. Bärbel Beyer
14:45 Update Montebello vom Prof. Dr. Satt Neurologische Klinik, Ruhr-Universität Bochum	16:45 Malen Sie Ihr Leben selbst in die Hand, Petra Pahl, Senioren Club, Neuzemmer
14:45 Inklusiv - Claudia Meisner: Fachlehrer der Landesuniversität für Menschen mit Behinderung	17:00 Ausstellen für pflegende Angehörige Tania - Pflege und Hilfe anbieten in Polen
15:15 Die Arbeit der Lebenshilfe, Dr. Georg Kuhnert, Anne von Aufhäuser	17:15 Jetzt geht's APP für pflegende Angehörige
15:30 Update bei neurologischer Erkrankungen, Julia Franz-Paul, Lebenshilfe aus Heide	17:30 Ausstellung mit Gesprochenen und Live-Musik von "Creative Accoustic & Friends"
15:45	21:00 Motiviert wird der Tag mit der beeindruckenden Gitter-Installation

So geht's weiter...

- Befüllen des Wissensbereiches (HELFFEN Sie mit 😊 !)
- Workshops für APP-Interessierte
- Aufstockung personeller Ressourcen (Bundesverein)
- weitere Tools zur Öffentlichkeitsarbeit
 - Facebook
 - YouTube
 - Flyer
 - Motivationsfilme

Kennen Sie Claudia?

Unter dem Link: „Kennen Sie Claudia?“ wird die APP näher vorgestellt.



in.kontakt
Netzwerk Pflegende Angehörige

Vielen Dank
für Ihr
Interesse!

wir pflegen
! Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.

gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

gefördert durch:





Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences





Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

wir pflegen
Selbsthilfe und Interessenvertretung pflegender
Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e.V.



Online Selbsthilfe-Initiativen für pflegende Angehörige

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!

Susanne Hallermann
Team in.kontakt
wir pflegen NRW e. V.

in.kontakt
Netzwerk Pflegende Angehörige

Vortrag 2: Selbsthilfe für Pflegende Angehörige

Begegnung mit Gleichbetroffenen

Referentin: Renate Linn

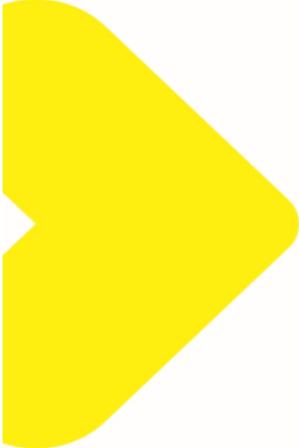
Frau Linn ist beim Paritätischen des Kreises Paderborn tätig, wo sie das Kontaktbüro der Pflegeselbsthilfe leitet.

In ihrem Vortrag stellt Frau Linn das Angebot der Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige im Kreis Paderborn vor.

Das Kontaktbüro der Pflegeselbsthilfe wird vom Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes NRW und von den Pflegekassen gefördert.

Aktuell bestehen im Bereich Pflege Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenzerkrankten, Ehe – und Lebenspartner von Pflegebedürftigen, Pflegende Angehörige, die ihre Eltern oder andere Nahestehende pflegen, Pflegende Angehörige im Haus St. Elisabeth. In Planung befindet sich eine weitere Selbsthilfegruppe zu Distance Caregiving – Pflegende oder Unterstützende bei räumlicher Distanz. Außerdem findet regelmäßig ein „Pflege-Café“ als offener Treff für pflegende Angehörige im Kontaktbüro statt.

Frau Linn betont insbesondere die positive Wirkung von Selbsthilfe, auch wenn manchmal die verschiedenen Schickale und individuellen Probleme als belastend empfunden werden können. Trotzdem ist das gemeinsame Erleben, nicht allein zu sein, sehr motivierend. Als besonders hilfreich wird der Austausch und das gegenseitige Verständnis, die Erfahrung der Gemeinschaft und des Wissenserwerbs über die entsprechenden Erkrankungen. Bei der Pflegeselbsthilfe sind es Informationen über Hilfsmöglichkeiten in der jeweiligen Pflegesituation.



**Kontaktbüro
Pflegeselbsthilfe Paderborn**

Angehörige und Pflegebedürftige
unterstützen

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

Kontakt

Ansprechpartnerin: Renate Linn
Bleichstr. 39a
Tel. 05251 – 39 02 201
Email : pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Weitere Infos unter www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de

Aufgaben des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

- Informiert über bestehende Selbsthilfegruppen
- Begleitet und unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- Hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Wickelt die finanzielle Förderung der Pflegeselbsthilfegruppen vor Ort ab
nach SGB XI Landesförderplan „Alter und Pflege“ / wichtig: keine
Doppelförderung nach SGB V Gesundheitsselbsthilfe möglich
- Organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises
- Informiert über Hilfs- und Beratungsangebote für Pflegenden Angehörige

Unterstützung Pflegender Angehörige

Präventionsansatz : Entlastung durch Selbsthilfe



- Kontakte
- Austausch über Hilfsangebote
 - Anbieter von Pflegeleistungen, Verhinderungspflege, Beratungsdienste,
- Aussprache schafft emotionale Entlastung

Wirkung von Selbsthilfe



SHILD Studie –Selbsthilfe in Deutschland

Wissenschaftliche Untersuchung der gesundheitlichen Selbsthilfe

- Finanziert vom Bundesministerium für Gesundheit 2012 bis 2018
- 5.000 Menschen wurden befragt.

Durchführung Wissenschaftler/-innen der

- Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- Medizinische Hochschule Hannover
- Universität Köln



Wirkung von Selbsthilfe

Kommunikation – gegenseitiges Verständnis
 Bewältigung/ Unterstützung für den Alltag
 Gemeinschaft – Freud und Leid teilen
 Durchsetzungsfähigkeit /Partnerschaft mit Ärzten
 Mehr Wissen – über die Thematik/ oder Erkrankung
 Manchmal auch belastend - das Schicksal der anderen

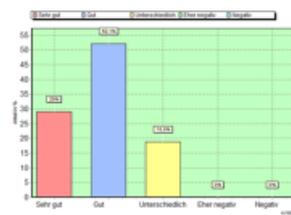


Fast allen bedeutet es
**sich nicht allein zu
 fühlen**

* SHILD Studie

Wirkung von Selbsthilfe

Mehr als 80 % bewerten die Wirkung des
 Austausches mit anderen Mitgliedern der
 Selbsthilfegruppe auf ihr Wohlbefinden und
 Ihre Lebensqualität als gut bis sehr gut.



Quelle: Umfrage der SH-Kontaktstelle 2016/17
 gefördert von den GKV

Wirkung von Selbsthilfe

- Wie wichtig ist die Chance mit anderen Betroffenen über Schwierigkeiten zu sprechen?



- 90% der Befragten halten dies für wichtig bis sehr wichtig
- Quelle Umfrage der Selbsthilfe-Kontaktstelle 2016/17 gefördert von den GKV



Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege

Aktuell:

- Angehörige Demenzerkrankter
- Ehe – und Lebenspartner von Pflegebedürftigen
- Pflegende Angehörige, die ihre Eltern oder andere Nahestehende pflegen
- Pflegende Angehörige im Haus St. Elisabeth
- In Planung: *Distance Caregiving* – Pflegende oder Unterstützende bei räumlicher Distanz

Pflege-Café – Offener Treff für pflegende Angehörige

regelmäßig einmal im Quartal
an wechselnden Orten

Nächster Termin



05. März
14.00 bis 16.00 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter Tel. **05251 39 02 201** oder per Email pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org



Selbsthilfe News



Tipp:

Regelmäßig Infos per Email über

- neue Gruppen/aktuelles aus Gruppen
- Fortbildungen/ Workshops/ Seminare
- Veranstaltungen

Melden Sie sich an:

www.selbsthilfeNews.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vortrag 3: Beziehungspflege mit Humor

Impulse für mehr Freude und Leichtigkeit im Pflegealltag

Referentin: Susanne Hill

Frau Hill ist Schauspielerin, Sängerin, Musikerin und Humortrainerin. Sie arbeitet als zertifizierte Humortrainerin nach Michael Christensen (USA) für die Dr. Eckart von Hirschhausen Stiftung HUMOR HILFT HEILEN, und gibt Workshops zu „Humor in der Pflege“ in Kliniken, Senioren- und Pflegeeinrichtungen.

Das Thema Humor begleitet und fasziniert Susanne Hill schon ein Leben lang – ob in der langjährigen Tätigkeit als Klinikclownin, im Theaterbereich oder in Seminaren.

Sie erklärt den „Humor“ als eine Möglichkeit, den alltäglichen Schwierigkeiten mit einer gewissen heiteren Gelassenheit zu begegnen. Diese „innere Haltung der heiteren Gelassenheit“ kann helfen auch mit den Herausforderungen des Pflegealltags leichter umzugehen. Dabei geht es darum einen „Perspektivwechsel“ einzunehmen und sich anstatt auf Negatives zu fokussieren, das zu sehen, was noch geht, was gefällt, was Menschen zusammenführt und verbindet.

Mit zwei Übungen erfährt das Publikum ganz praktisch, wie im Alltag durch ein einfaches Spiel oder ein kleines Kompliment eine gegenseitige Sympathie, eine positive Stimmung und Gelassenheit entstehen kann.

Mit dem Spruch von dem bayerischen Komiker Karl Valentin „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn, wenn ich mich nicht freue, regnet es auch“ zeigt Susanne Hill auf, dass man „Gegebenes“ hinnehmen muss, auch wenn es etwas Negatives ist und man sollte keine Energie dafür aufwenden sich darüber zu ärgern oder zu klagen. Auch hierbei kann ein „Perspektivwechsel“ helfen, positive Aspekte der Situation abzugewinnen, wie z.B., dass auf Regen auch irgendwann mal auch wieder Sonnenschein folgt...



Vortrag 4: Zusammen in Bewegung bleiben

Angebot zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige

Referentin: Pia Horenkamp

Frau Horenkamp ist beim KreisSportBund Paderborn e.V. beschäftigt. Sie ist als Fachkraft für die Projekte „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ und „Inklusion im Sport“ zuständig.

In ihrem Vortrag stellt Pia Horenkamp zunächst das Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ vor. Dieses Programm verfolgt insbesondere die Entwicklung von Strategien und Maßnahmen für alle Erwachsenen, vor allem für ältere und hochaltrige Menschen in Sportvereinen.

Im Nachgang der kreisweiten Befragung zur „Lebenssituation pflegende Angehörigen“ hat der Kreis Paderborn – Sozialamt - in Kooperation mit dem KreisSportBund ein Konzept zur Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger erstellt.

Die Ergebnisse der Befragung zum Gesundheitszustand der pflegenden Angehörigen haben zu der weiteren Überlegung geführt, ein konkretes Sport-Angebot für pflegende Angehörige im Rahmen des Landesprogramms zu entwickeln und möglichst kreisweit umzusetzen. Der Auftakt soll voraussichtlich in Hövelhof stattfinden. Pia Horenkamp berichtet über das geplante Bewegungsangebot, das für pflegende Angehörige und gleichzeitig für die Pflegebedürftigen nun zeitnah umgesetzt werden soll.



KreisSportBund Paderborn e.V.



Pia Horenkamp



KreisSportBund Paderborn e.V. (seit 2013)

- Fachkraft „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
- Fachkraft „Inklusion im Sport“



Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“



- Entwicklung von Strategien und Maßnahmen, für alle Erwachsenen – besonders für ältere und hochaltrige Menschen – im Sportverein
- die Zusammenarbeit mit anderen gesellschaftlichen Akteuren wird angestrebt
- Handlungsfelder:
 - Sportlich sein
 - Fit sein
 - Mobil/aktiv sein
 - Gemeinsam älter werden
 - Engagiert älter werden
- Der Landessportbund NRW unterstützt die Durchführung solcher Maßnahmen mit finanziellen Förderungen und einem Beratungsangebot



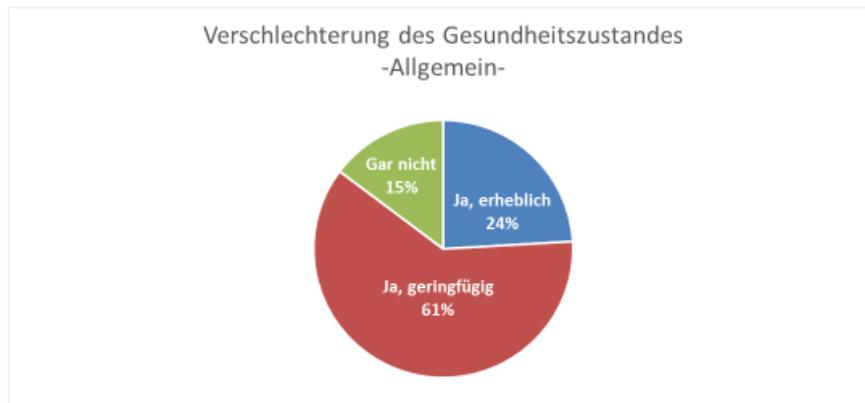
Ausgangslage



- Befragung durch das Sozialamt Paderborn zur Lebenssituation pflegender Angehöriger Ende 2018
- 2% bewerteten ihre Lebensqualität als sehr schlecht, 15% als schlecht, 53% als mittelmäßig
- den eigenen Gesundheitszustand schätzten 1% als sehr schlecht, 11% als schlecht und 59% als mittelmäßig ein



Ausgangslage



Bewegungsangebot



Ort:

- möglicher Start zunächst in Hövelhof, später evtl. Ausweitung auf andere Städte und Gemeinden
- Ort: barrierefreie Sporthalle und/oder Schwimmhalle in Hövelhof
- wichtig: Sporträume möglichst nah aneinander, um eine räumliche Trennung so gering wie möglich zu halten
- aufgrund des Wunsches, den Angehörigen während der eigenen Abwesenheit versorgt zu wissen und in der Nähe zu sein
- zunächst 10 Einheiten á 60 min, später als Rehasport Angebot anbieten!



Bewegungsangebot



Stundenaufbau:

- Bewegungs-/Sportangebot gekoppelt mit Austauschmöglichkeit der Angehörigen und evtl. kleinen informativen „Inputs“
- Bewegungsangebot für pflegende Angehörige:
 - Leichtes Fitness-/Krafttraining/Ausdauertraining
 - Wassergymnastik
- Bewegungsangebot für pflegebedürftige Personen:
 - Hockergymnastik
 - Beweglichkeits-/Koordinationstraining



Bewegungsangebot



Ziele des Bewegungsangebotes:

- Entwicklung von gesundheitspräventiven Angeboten für pflegende Angehörige
- Planung und Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Angebotes, das die jeweilige besondere Lebenssituation berücksichtigt
- Entgegenwirken von Einsamkeit und Isolation
- Ausbau von Hilfen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
- Wertschätzung und Anerkennung der pflegenden Angehörigen
- Mobilität und Alltagsbewältigung beider Zielgruppen verbessern



Status quo



- Erstes Bewegungsangebot soll in Hövelhof stattfinden, Hallenbelegungsplan bereits angefordert und gesichtet (vormittags)
 - Ein weiterer Ausbau in andere Kommune ist angestrebt
- Derzeit werden Gespräche mit möglichen Übungsleitungen geführt
 - mind. 1 Übungsleiter/in pro Sportgruppe je nach Gesundheitszustand
 - Voraussetzung ist ein Übungsleiter-B Schein Orthopädie oder Neurologie, auf Grund der angestrebten Einbettung in den Reha-Bereich



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Kontakt
KreisSportBund Paderborn
Pia Horenkamp
www.ksb-paderborn.de
pia.horenkamp@ksb-paderborn.de
Tel. 05251/545591 1



Markt der Möglichkeiten – Beteiligte

Infos rund um Hilfen, Unterstützung, Gesunderhaltung und Selbstfürsorge

Angebot	Träger / Anbieter
Pflegeberatung im Kreis Paderborn	Pflegeberatung Kreis Paderborn
Betreuungs- und Entlastungsleistungen (ANFÖVO)	Kreis Paderborn – Sozialamt
niederschwellige Beratung in allen Städten und Gemeinden des Kreises zu Alltagshilfen, ehrenamtlichen, pflegeergänzenden Hilfen und vorpflegerischen Unterstützungen	Sozialraumberatung durch AWO-Kreisverband Paderborn e.V., Caritasverband im Dekanat Büren e.V., Caritasverband Paderborn e.V., Diakonie Paderborn-Höxter e.V.
Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung...	Betreuungsstelle des Kreises
Wohnberatung	KIM-Soziale Arbeit e.V.
Pflegeportal im Kreis Paderborn – Infos rund um das Thema Alter, Pflege, Wohnen...	Kreis Paderborn
Demenzsprechstunde, Kurse, häusliche Schulungen und Gruppen für Angehörige	Caritasverband Paderborn e.V. – Haus St. Antonius Paderborn und Clemens August von Galen Haus Delbrück
Beratung und Demenzsprechstunde	Caritasverband im Dekanat Büren e.V. - Haus Emma Rose
Kurangebote für pflegende Angehörige – Beratung und Hilfe bei Antragstellung	AWO-Kreisverband Paderborn, Caritasverband im Dekanat Büren e.V., Caritasverband Paderborn e.V.
Reha für pflegende Angehörige – Kraft tanken durch Entlastung, Erholung und Bratung,	Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe – Teutoburger-Wald-Klinik
Demenzsprechstunde	St. Johannisstift - Altenhilfe
Beratung, 24-Std. Pflege, Pflegekurse, Gruppenangebote	St. Johannisstift - Diakoniestation
Angehörigengesprächskreis, Initialpflegekurse	Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Infos zum Entlastungsbeitrag...	Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Selbsthilfegruppen	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
App, Infos zum Verein	Wir pflegen NRW e.V.

In der Pause wurde die Gelegenheit genutzt bei Kaffee und Kuchen und bei kalten Getränken

- in einen Austausch mit den Referentinnen und mit weiteren Besucher/innen zu kommen,
- die verschiedenen Angebote im Rahmen des Marktes der Möglichkeiten kennenzulernen ,
- sich auf eine Kreiskarte (*ich wohne in...*) und auf eine Stellwand (*was ich noch zu sagen hätte...*) einzutragen,
- sich in eine Liste bez. weiterer Infos und Veranstaltungshinweise einzutragen (→ 30 interessierte Personen).

Was ich noch zu sagen hätte...

Anmerkungen, Eindrücke, Vorschläge, Kritik...

Stimmen von pflegenden Angehörigen:

- ✓ bereits bei der Anmeldung haben sich die meisten dafür bedankt, dass der Kreis eine solche Veranstaltung für Pflegende organisiert
- ✓ schön, dass wir als Pflegende vom Kreis eingeladen und so verwöhnt werden
- ✓ tolle Vorträge und eine schöne Atmosphäre
- ✓ danke für die Wertschätzung und die vielen guten Informationen...
- ✓ toll, dass die Herausforderung „Pflege von Angehörigen“ in die öffentliche Wahrnehmung gebracht wird
- ✓ viel Erfolg für das geplante Angebot des Kreissportbundes für pflegende Angehörige
- ✓ hervorragender Handzettel
- ✓ überaus interessantes Programm
- ✓ musste leider in der „Pause“ gehen, da die Betreuungskraft ihren Tag beendet
- ✓ hoffentlich wird es eine Wiederholung geben
- ✓ habe gute Informationen erhalten und werde als nächstes einen Termin bei der Pflegeberatung und Wohnberatung vereinbaren
- ✓ „Markt der Möglichkeiten“ – mehr Zeit + mehr Platz

Stimmen von Referentinnen und von Fachkräften:

- ✓ der Nachmittag war ein sehr guter Aufschlag und informativ für pflegende Angehörige
- ✓ der Nachmittag war insgesamt sehr gut gelungen und es wäre gut so etwas zu immer wiederkehrenden Terminen anzubieten, dann vielleicht zu einem anderen Schwerpunkt
- ✓ für den Markt der Möglichkeiten könnte beim nächsten Mal mehr Zeit und Raum gegeben werden
- ✓ es war eine schöne Veranstaltung und es hat Spaß gemacht, sie zu moderieren
- ✓ es ist toll, dass so viele pflegende Angehörige aus dem Kreis Paderborn erreicht werden konnten, das ist an anderen Orten nicht so...
- ✓ die Resonanz an den Ständen war sehr gut
- ✓ das Interesse an den Angeboten war von den Besuchern sehr groß – es haben sich 5 Personen für eine Reha-Maßnahme eingetragen
- ✓ die Mischung zwischen Vorträgen, Info und Pause war sehr gut gelungen und sollte wiederholt werden

Weiterführende Informationen

- ⇒ Organisation der häuslichen Pflege und Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige der UK NRW Unfallkasse Nordrhein Westfalen:
<https://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/category/organisation-der-hauslichen-pflege/>

- ⇒ Informationen und Auflistung von Angeboten rund um das Thema Alter Pflege, Wohnen, Beratung, Betreuung, Alltagshilfen und spezielle Infos für pflegende Angehörige im Pflegeportal des Kreises Paderborn:
https://www.kreis-paderborn.de/kreis_paderborn/buergerservice/pflegeportal/

- ⇒ Neu: Freie Plätze in der Kurzzeitpflege oder Dauerpflege NRW-weit und in der Nähe:
<https://www.heimfinder.nrw.de/>

Zusätzliche Informationen - in.kontakt – APP für pflegende Angehörige

Von Katrin Jahns und Susanne Hallermann, wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V.

Der Wunsch, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, ist bei den Menschen, die ihre Lieben Zuhause pflegen und hierbei sehr ein-und angebunden sind, sehr hoch.

Klassische Selbsthilfegruppen können aktiv pflegende Angehörige oftmals nicht besuchen, da sie in ihrer Pflegeleistung und -verantwortung von durchschnittlich ca. 63 Stunden in der Woche pflegen und so „kaum vor die Tür kommen“.

Mit dem Wissen, dass soziale Teilhabe zunehmend digital möglich ist und pflegende Angehörige das Internet als „Tor in die Welt“ bezeichnen, bietet die kostenkose APP in.kontakt eine innovative Möglichkeit sich auszutauschen, zu chatten, sich zu sprechen oder online zu sehen – zu jeder Zeit, an jedem Ort zu jeder Frage!

Potenzial der digitalen Vernetzung für die Selbsthilfe

Bereits über die Hälfte der Menschen in Deutschland nutzen soziale Medien für gesellschaftliche Kontakte. Für über 80 % gehört die Nutzung des Internets mittlerweile selbstverständlich zum Alltag. Insbesondere die mobile Internetnutzung steigt deutlich an. Speziell in der Gruppe der 50 bis 64-jährigen lässt sich diese Steigerung beobachten. Der Bundesverband wir pflegen e. V. und der Landesverein wir pflegen e. V. NRW haben sich daher auf den Weg gemacht, die Möglichkeiten der digitalen Vernetzung und Kommunikation auch für die Selbsthilfe besser zu nutzen.

Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiative für pflegende Angehörige“

Mit dem dreijährigen Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiativen für pflegende Angehörige“ (OSHI-PA) wird das bereits bestehende Selbsthilfeangebot für pflegende Angehörige durch onlinegestützte digitale Selbsthilfe und den Einsatz neuer Medien ergänzt. Auch den Wünschen und Bedarfen pflegender Angehöriger an zugehenden Angeboten kann mit der APP „in.kontakt“ entgegengekommen werden. Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und der Techniker Krankenkasse in NRW. Die Evaluation erfolgt durch die Katholische Hochschule NRW. Die NAKOS begleitet das Projekt. Von Anfang an wurde gemeinsam mit pflegenden Angehörigen die technische und inhaltliche Entwicklung der APP in.kontakt umgesetzt.

Virtuelle Selbsthilfe für pflegende Angehörige – die APP „in.kontakt“

Die APP in.kontakt ist ein erster Schritt im Ausbau der virtuellen Selbsthilfe und ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen. Zu jeder Zeit – an jedem Ort und zu jeder Frage! Dabei ist die Datenschutz Grundverordnung (EU-DSGVO) ein wesentlicher Pfeiler des Projekts. Alle personenbezogenen Daten verbleiben auf einem deutschen Server und auch der technische Anbieter hat seinen Sitz in Deutschland.

Erfahrungs- und Informationsaustausch zu Themenwelten

Der Erfahrungs- und Informationsaustausch in der APP in.kontakt kann auf Gruppenebene themen- oder krankheitsspezifisch stattfinden und dabei auch bundesweit oder auch regional eingegrenzt erfolgen – ganz nach Bedarf der pflegenden Angehörigen. Dabei ist eine Einordnung in den Themenwelten Gemeinschaft, Persönliches, Gesundheit, Regionales, Recht & Finanzen sowie Pinnwand möglich. Pflegende Angehörige können selbst offene und geschlossene digitale Gruppen gründen, in denen auch ein Video- oder Audio-Chat möglich ist. So erhalten auch bestehende „reale“ Selbsthilfegruppen – fern ab von Datenkraken wie Facebook oder WhatsApp – die Möglichkeit, sich neben realen Treffen auch datengeschützt digital zu vernetzen.

Neben Erklär-Videos, die die Nutzung der APP erläutern befindet sich dort auch ein in.kontakt Regelwerk, d. h. Net(t)ikette, Nutzungsregeln und ein Leitfaden zur Gruppenbegleitung, FAQs sowie Veranstaltungstipps und Neuigkeiten. Aber auch andere, für pflegende Angehörige relevante Informationen finden dort Platz.

In der APP in.kontakt haben die Nutzerinnen und Nutzer darüber hinaus die Möglichkeit in dem Mitgliederbereich mit anderen Mitgliedern zu chatten und 1:1-Nachrichten zu versenden. Sowohl in den Gruppenforen und im Chat ist für die Nutzerinnen und Nutzer der Austausch von Dokumenten und Links möglich.

Der digitale Austausch – Lebensqualität verbessern und Isolation überwinden

Der digitale Austausch mit Gleichbetroffenen soll die Pflegeunterstützung und auch die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen verbessern, hilft Isolation zu überwinden und Unterstützung zu erfahren. Auch verschaffen sich pflegende Angehörige durch den digitalen Austausch die Gewissheit, nicht allein zu sein, können Kraft tanken und sich selbst stärken.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse für unsere APP in.kontakt wecken konnten. Besuchen Sie uns auch gern auf unserer Webseite !

Download der APP in.kontakt: <https://in-kontakt.online>

Der Austausch mit der in.kontakt ist möglich über Smartphones und Tablets.
Die APP kann für Android- (ab Version 6) und iOS-Geräte (ab Version 10)
herunterladen werden.

Weitere Informationen zum Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiative für pflegende Angehörige“

www.wir-pflegen.net/projekte/oshi

Kontakt zu „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V.“ – Selbsthilfe-Projektbüro Berlin

Projekt Online Selbsthilfe – Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA)

Katrin Jahns • Alt Moabit 91 • 10559 Berlin

Tel.: 0 30 / 45 97 57 60 • E-Mail: selbsthilfe@wir-pflegen.net

Kontakt zu „wir pflegen NRW– Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e. V.“ – Selbsthilfe-Projektbüro Münster

Projekt Online Selbsthilfe – Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA)

Susanne Hallermann • Berliner Platz 29 • 48143 Münster

Tel.: 0251 / 48446322 • E-Mail: selbsthilfe@wir-pflegen.nrw

Wir sagen allen DANKE!



Impressum

Kreis Paderborn
- Der Landrat –
Aldegreverstraße 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308-0
info@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
@KreisPaderborn
kreis_paderborn

Satz und Gestaltung: Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: 12.05.2020



**Kreis
Paderborn**

...nah bei den Menschen!