

## Gruppengründungstreffen für pflegende Angehörige

am **07.11.2022** um **14 Uhr** im **Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75**

Der Seniorenstützpunkt, das DemenzNetz Wilhelmshaven und die Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven laden ganz herzlich zum Gruppengründungstreffen einer neuen Selbsthilfegruppe ein.

Für viele Pflegende Angehörige ist die alltägliche Pflegesituation eine große Herausforderung, die mit psychischen und physischen Belastungen einher geht.

Das Thema Zeit und vor allem Zeit für sich selbst, erscheint dabei als ein fast unlösbares Problem.

Hier setzt unser Angebot der Selbsthilfegruppen an: Wir möchten Pflegenden Angehörigen einen Raum geben, in dem sie im Austausch mit anderen Pflegenden Bestärkung und Zuversicht erfahren.

Damit sie wieder ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und zulassen können und gestärkter in die Pflegesituation gehen.

In dieser Selbsthilfegruppe wird nicht ausschließlich das Krankheitsbild der Pflegebedürftigen thematisiert. Vielmehr stehen die pflegenden Angehörigen mit ihren Befindlichkeiten und Sorgen im Mittelpunkt.

Fühlen Sie sich mit der Pflege von Angehörigen und der damit verbundenen Aufgabe und Verantwortung alleingelassen?

Wünschen Sie sich Unterstützung und Verständnis?

Sehnen Sie sich danach, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken?

Möchten Sie sich über Schwierigkeiten und Probleme austauschen und Tipps zur Erleichterung und Entlastung des Pflegealltags sammeln?

Dann sind Sie in der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige genau richtig.

Lernen Sie Menschen kennen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Tauschen Sie sich aus und spüren Sie, dass Sie mit ihren Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen nicht alleine sind.

Wer an der Gruppengründungsveranstaltung nicht teilnehmen kann, kann auch später hinzukommen.

Zukünftiger Turnus ist immer der 1. Montag eines Monats.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der **Selbsthilfekontaktstelle: 0152-09401086** oder beim **Seniorenstützpunkt 04421-1300146**, um eine Anmeldung wird gebeten.