

Pflegende und sorgende Angehörige

SELBSTständig

HILFE erfahren

in **GRUPPEN**

AWO Kreisverband Gifhorn e.V.
Selbsthilfekontaktstelle

Tel.: 05371 59478-25
selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de
www.selbsthilfe-gifhorn.de



Viele Pflegebedürftige wünschen sich eine Versorgung in ihrer gewohnten Umgebung.

Angehörige stellt diese Versorgung vor große Herausforderungen.

Diese besondere Lebenssituation der Angehörigen mit den unterschiedlichen Aufgaben und der Verantwortung ist oft stark belastend.

Es können entstehen

- **Schuldgefühle und soziale Isolation**
- **Erschöpfung / Überforderung**
- **Psychische und physische Belastung**
- **Finanzielle Belastungen**

In Selbsthilfegruppen finden Sie Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden.

Sie sind mit ihren Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen nicht allein.

Sie erfahren:

- **Unterstützung und Verständnis**
- **Können zur Ruhe kommen und Kräfte tanken**
- **Austausch über Schwierigkeiten und Probleme**
- **Erhalten Tipps zur Erleichterung und Entlastung im Pflegealltag**

Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige

- **Online SHG Pflegende Angehörige**
Online-Austausch für pflegende und sorgende Angehörige
selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de
Telefon: 05371 5947825
- **Selbsthilfegruppe Schlaganfall Gifhorn**
Bernd und Rita Rummrich Telefon: 05371 55486
br.rummrich@t-online.de
- **Down-Syndrom Gruppe**
Frau A. Voß Telefon: 05374 918438
kontakt@ds-gruppe-gifhorn.de
- **Gesprächskreis für Angehörige traumatisierter und alkoholgeschädigter Kinder**
AWO Kreisverband Gifhorn e.V.
selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de
Telefon: 05371 5947825
- **SHG Morbus Parkinson Betroffene und Angehörige**
Herr J. Höft Telefon: 05371 73395
j.hoeft@t-online.de
- **Gesprächskreis in Wittingen**
Unterstützung durch den Austausch Betroffener
selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de
Telefon: 05371 5947825
- **Gesprächskreise Alzheimer/Demenz für pflegende Angehörige**
Gesprächskreis in Rühen, Gruppen für Ehepartner von Menschen mit Demenz und Kinder von Menschen mit Demenz
Frau M. Lehmann Telefon: 05371 895697
info@alzheimer-gifhorn.de
- **DRK Gesprächskreis Angehörige pflegen Angehörige**
Frau H. Dralle Telefon: 05371 55004
- **SHG für pflegende Angehörige**
Herr J. Harms Telefon: 0162 7235763
joharms@gmx.net
- **SHG Wachkoma**
Herr M. Binder Telefon: 05838 1459
matthias.michaela.binder@t-online.de

Unterstützung für sorgende Angehörige

Sie interessieren sich für Selbsthilfegruppen?

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und nach individuellen Lösungen zu suchen.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gifhorn des AWO Kreisverbandes e.V. unterstützt und fördert seit 2010 die Selbsthilfearbeit im Landkreis Gifhorn.

Sie berät Menschen,

- die eine Selbsthilfegruppe suchen.
- die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten
- die sich für Selbsthilfegruppen interessieren.
- die in einer bestehenden Selbsthilfegruppe aktiv sind.



**Selbsthilfe-
Kontaktstelle**

AWO Kreisverband Gifhorn e.V.
Selbsthilfekontaktstelle

Tel.: 05371 59478-25
selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de
www.selbsthilfe-gifhorn.de

