



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)

**PflegeSelbsthilfe c/o WeKISS**  
 Marktplatz 6, 56457 Westerburg  
 02663 - 91 66 85  
[pflegeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de)

**PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz**  
 Parcusstraße 8, 55116 Mainz  
 06131 - 1 43 30 92  
[pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de](mailto:pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de)

**PflegeSelbsthilfe c/o SEKIS Trier**  
 Stresemannstr. 5-9, 54290 Trier  
 0651 - 4 36 63 28  
[pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de](mailto:pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de)

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





## Sie pflegen und/oder versorgen ...

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

## Oder sind Sie selbst pflegebedürftig?

Wer andere pflegt,  
muss auch sich selbst im  
Blick behalten.

## Sie möchten ...

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

## Wir unterstützen Sie ...

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