

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen

Ein Pflegefall kann plötzlich und unerwartet eintreten oder Angehörigen können langsam pflegebedürftig werden. Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, müssen sich auf die veränderte Situation ebenso einstellen, wie die Pflegebedürftigen selbst.

Die Mehrzahl chronisch kranker bzw. behinderter Familienmitglieder werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut und versorgt. Pflegende Angehörige stehen ständig in der Gefahr, sich zu überlasten und selbst krank zu werden. Sie müssen zunehmende Einschränkungen ihrer persönlichen Kontakte hinnehmen, sind häufig überfordert und ständig mit Krankheit, Leiden und Sterben konfrontiert. Sie können nicht alles alleine schaffen. Sie brauchen die Erfahrung anderer Betroffener und außerhäusliche Kontakte.

Ziele der neuen Selbsthilfegruppe in Altenstadt ist das Erstellen einer Checkliste aus den gesammelten Erfahrungen der Teilnehmenden. Dies bezieht sich auf Anträge bei Krankenkassen, Behörden. Wer kann wo unterstützen? Wie kann Kraft getankt werden? Was ist in der Situation für die Pflegenden überhaupt möglich? Wie geht die Familie mit der Belastung um? In der Selbsthilfegruppe sollen wichtige Informationen ausgetauscht werden. Sie soll aber auch ein Rückzugsort für die Pflegenden sein, in der neue Kontakte geknüpft werden können. Zudem soll sie ein Ort der Entlastung werden und es darf auch mal gelacht werden. In der Gruppe Kraft tanken und Entlastungsmöglichkeiten schaffen ist ein weiterer wichtiger Aspekt.

Betreuen oder pflegen Sie einen Menschen? Vielleicht bei Ihnen zu Hause? Ist dieser Mensch sehr vergesslich, dement, schwierig, bettlägerig? Haben Sie Lust auf Gespräche mit Menschen, sie sich in der gleichen Lebenslage befinden? Möchten Sie Ihre Erfahrungen weitergeben oder über die der anderen informiert werden? Wollen Sie Ihre Wut loswerden, weinen oder auch mal lachen?

Eckdaten der Selbsthilfegruppe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen:

Gründungstreffen: Samstag, 30. Mai 2026 13:15 - 14:45 Uhr

Die Gruppe trifft sich regelmäßig **einmal im Monat** - immer **am letzten Samstag** des Monats. (Nächste Treffen 2026: Samstag 27.6., 25.7., 29.8., 26.9., 31.10., 29.11.)

Ort: Kursraum des SC Rot-Weiß Altenstadt e.V.

Vogelsbergstraße 10-12 (über Spielwaren-Eberhardt) in Altenstadt

Initiatorin und Gruppenleitung: Heike Lerch, war über 30 Jahre in der Pflege tätig, Kontakt: schneewittchenhr@gmail.com

Abt-Ltg. Selbsthilfegruppen: Sven Schöning (0170-4870809)

E-Mail: info@sc-rotweiss.de

Die Selbsthilfegruppe ist kein Therapieersatz. Sie wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.