

Im Gespräch mit der Praxis: Pflegeselbsthilfe im Fokus

Noémie Monteils, Kuratorium Deutsche Altershilfe, Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz für das Landesnetz Pflegeselbsthilfe NRW

Tina Stahlschmidt, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis

1. Teil: Grundlagen der Pflegeselbsthilfe in NRW

Im Fokus der Pflegeselbsthilfe stehen Pflegenden Angehörige und Menschen mit Pflegebedarf. Pflegeselbsthilfe ist somit im SGB XI, dem Pflegeversicherungsgesetz, zu finden. Erst 2013 wurde die Pflegeselbsthilfe mit einem eigenen Förderbudget in § 45d SGB XI gesetzlich verankert. Mit dem Pflegepersonal-Stärkungsgesetz 2019 wurde das Budget erhöht und die Pflegekassen müssen demnach 0,15 Euro pro versicherte Person verwenden, um den Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen mit dem Ziel der Unterstützung von Pflegebedürftigen, ihren Angehörigen sowie vergleichbar Nahestehenden zu fördern.

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird seit 2017 vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW und den Trägern der Pflegeversicherung in NRW gefördert. Es besteht mittlerweile aus 53 Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS), somit gibt es flächendeckend in jedem Kreis bzw. jeder kreisfreien Stadt in NRW ein KoPS, mit der Aufgabe das Netz an Pflegeselbsthilfeangeboten weiter auszubauen und entlastende Selbsthilfeangebote für Pflegenden Angehörige zugänglich zu machen.

Die Bedürfnisse der Pflegenden Angehörigen bei der Gestaltung der Versorgungsstruktur sind in NRW im Landesrecht so verankert, dass sie besonders zu berücksichtigen sind. Daraus ergibt sich eine Angebotspalette, die vielfältig ist, wie die Zielgruppe selbst. Stand heute werden in NRW 427 Pflegeselbsthilfegruppen unterstützt. Sie können grob in fünf Grundrichtungen unterschieden werden: Gesprächskreise, Cafés, Bewegungsgruppen, Kreativgruppen und Entspannungsgruppen.

2. Teil: Interviewgespräch mit Tina Stahlschmidt, KoPS Märkischer Kreis

Kontaktbüros begleiten und unterstützen bei der Gründung von neuen Pflegeselbsthilfeangeboten, beraten Pflegeselbsthilfegruppen in ihrer Arbeit und informieren Interessierte über bestehende Pflegeselbsthilfeangebote. Sofern eine Pflegeselbsthilfegruppe nicht von einer ehrenamtlichen tätigen Person oder einer teilnehmenden Person organisiert und moderiert wird, übernimmt das KoPS diese Aufgabe. Darüber hinaus vernetzen sie sich regional und überregional mit anderen Akteuren.

Pflegenden Angehörige finden vermehrt durch die Öffentlichkeitsarbeit ihren Weg in ein KoPS. Das können Pressemitteilungen, Infotische auf Veranstaltungen, Beiträge in den sozialen Medien oder, wie im Märkischen Kreis vermehrt, Flyer in Arztpraxen und Krankenhäusern sein. Sehr viele Pflegenden Angehörige kommen aber auch durch den



Hinweis von Freunden oder Angehörigen, die bereits ein Angebot nutzen oder davon gehört haben, in ein KoPS.

Die Stärkung der Resilienz von Pflegenden Angehörigen ist im KoPS von großer Bedeutung, da die Pflege von kranken oder älteren Familienmitgliedern oft mit einer hohen Belastung verbunden ist. Pflegende Angehörige können physisch, emotional und psychisch stark beansprucht werden, was zu Erschöpfung, Burnout und anderen gesundheitlichen Problemen führen kann. Indem man ihre Resilienz stärkt, können sie besser mit den Herausforderungen der Pflege umgehen und ihre eigene Gesundheit sowie ihre Fähigkeit zur langfristigen Pflege bewahren. Einige Ansätze zur Stärkung der Resilienz von Pflegenden Angehörigen in Gruppen: Informationsvermittlung, Selbstfürsorge, Emotionale Unterstützung, Bewältigungsstrategien, Flexibilität und Akzeptanz, Grenzen setzen und Professionelle Unterstützung.

Weitere Informationen und Kontakt

Allgemeine Infos zum Landesnetz Pflegeselbsthilfe: www.pflegeselbsthilfe.de

Ansprechpartnerin in der Fach- und Koordinierungsstelle:

Noémie Monteils, E-Mail: noemie.monteils@kda.de, Tel.: 030 2218298 26

Ansprechpartnerin im KoPS Märkischer Kreis:

Tina Stahlschmidt, E-Mail: pflegeselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org, Tel.: 02351 98 89

25