

# Start einer Online-Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Gemeinsam auf der Suche nach einem gangbaren Weg



<https://pixabay.com/de/photos/wegweiser-wegzeiger-holz-maserung-235079/>

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen zu Hause (z.B. mit Demenzerkrankung oder anderen altersbedingten chronischen Erkrankungen) ist häufig sowohl emotional als auch organisatorisch, für betroffene Angehörige, eine große Herausforderung.

Beim einen oder anderen kommt das Gefühl auf, alleine mit der Situation zu sein. Überforderung und Isolation sind die Konsequenz.

Oft brauchen Betroffene ihre Angehörigen rund um die Uhr und diese haben deshalb kaum die Möglichkeit an einem Gruppentreffen vor Ort teilzunehmen.

Deshalb haben wir überlegt, mit einer Online-Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige zu starten.

In dieser Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, auszutauschen und dadurch Entlastung und Hilfe zu bekommen.

## **Ziele und Aufgaben der Selbsthilfegruppe können sein:**

- Die Isolation überwinden
- Gemeinsame Gespräche
- Gegenseitiges Mut machen und entlasten
- Infos zu praktischen Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Gegenseitige Unterstützung im Erfahrungsaustausch
- Wissenswertes über die Krankheitsbilder erfahren
- Gemeinsam bestimmen, wie wir uns am besten helfen können

### **Die Treffen findet in der Regel statt am:**

**3. Mittwoch im Monat, von 20.30 – 22.00 Uhr**

**im Online-Meeting Raum des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit  
Technik—Check ab 20.15 Uhr**

Das Treffen richtet sich an pflegende Angehörige aus der Provinz Bozen, die sich in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig austauschen möchten. Es findet in deutscher Sprache statt, die Teilnahme ist kostenlos.

### **Voraussetzung für die Teilnahme:**

- telefonische Anmeldung bei der Initiatorin der Gruppe
- Internetzugang über aktualisierten Browser (Google Chrome oder Mozilla Firefox)  
Testlink: <https://test.bigbluebutton.org/>
- Aktive Kamera und aktives Mikrophon am PC/Laptop/Tablet/Smartphone
- Ausreichender Akku (v.a. am Smartphone, ev. Ladekabel bereithalten)
- der Link für den Zugang zum Treffen wird den Teilnehmer/innen noch zugesendet

**Falls Sie vor dem Treffen technische Unterstützung benötigen, können Sie sich sehr gerne melden!!**

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!!**

### **Kontakt und Info:**

Erika, Tel. 340 3052951, E-Mail: [pflegen.bz@gmail.com](mailto:pflegen.bz@gmail.com)

Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 1888110, [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)