

# Zeit für mich



ONLINE-VORTRÄGE  
ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT  
VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

ANDERE PFLEGEN – GUT FÜR SICH SORGEN

GRENZEN SETZEN – SOUVERÄNITÄT UND INNERE STÄRKE  
ZEIGEN

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann auch eine belastende Aufgabe sein, die die Gesundheit möglicherweise gefährdet. Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, Zeit für sich selbst zu nehmen und auf das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu achten.

Mit unseren Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlbefinden zu erzielen.

**Was gibt Ihnen neue Kraft und Perspektiven inmitten der pflegerischen Aufgaben?**

**Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.**

## 1. ANDERE PFLEGEN – GUT FÜR SICH SORGEN

Dieser Vortrag will Mut machen, bei den vielen Herausforderungen des täglichen Lebens den Blick auf die eigene Gesundheit zu richten und sich auf eigene Ressourcen zu besinnen und diese zu nutzen. Sie werden Impulse erhalten, wie Sie die seelischen Belastungen des Pflegealltags meistern und Ihre Kraftquellen finden, die Körper, Geist und Seele immer wieder stärken.

**Frau Gabriele Tils, Dipl. Psychologin,** leitet diesen Vortrag und gibt Ihnen wertvolle Tipps und Informationen für Ihren Weg zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge mit.

### Termine:

**Mi., 16.06.2021 von 14:00 bis 15:30 Uhr**

**Mi., 23.06.2021 von 19:00 bis 20:30 Uhr**

## 2. GRENZEN SETZEN – SOUVERÄNITÄT UND INNERE STÄRKE ZEIGEN

In der alltäglichen Praxis erleben wir häufig, wie schwer es fällt „Nein“ zu sagen und auf die eigenen Grenzen zu achten. Darf ich Grenzen setzen und wie setze ich sie wirkungsvoll? Wie gehe ich mit negativen Gefühlen um? Gerade für Pflegenden Angehörige ist es wichtig, persönliche Grenzen zu spüren und zu respektieren, um offen, ehrlich und vertrauensvoll miteinander umgehen zu können.

**Frau Bünger, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Systemischer Coach und Empowerment-trainerin,** begleitet Sie und erarbeitet mit Ihnen gemeinsam praktische und konstruktive Lösungsansätze, wie Sie sich und Ihre Gesundheit schützen.

### Termine:

**Mi., 23.06.2021 von 14:00 bis 15:30 Uhr**

**Mi., 30.06.2021 von 19:00 bis 20:30 Uhr**

Wer Gesundheitsthemen weiter vertiefen möchte, kann gerne unseren anschließenden digitalen **8-wöchigen Gesundheitskurs** besuchen.

In diesem Kurs stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt mit dem Ziel, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen. Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie bewährte Methoden der Stressbewältigung und erhalten hilfreiche Ideen, um gut für sich zu sorgen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.

# VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



[www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## Hinweis:

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

## Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mailadresse an: [m.romeike@alexianer.de](mailto:m.romeike@alexianer.de)  
Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

## Fragen zur Veranstaltung:

Wenden Sie sich bitte an  
Theresa Jacob, Tel.: 0211 8791-28254,  
oder per E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

## Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltung nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, den Teilnahmelink und weitere Informationen.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit

