



Anmeldung

# Digitale Impulsveranstaltung

30. Juni 2021 - 18 bis 19:30 Uhr

“Die Kraft wieder spüren”

Selbststärkung von Angehörigen in  
Pflege- und Betreuungsverantwortung

# Selbststärkung pflegender und betreuender Angehöriger

Betreuende und pflegende Angehörige ermöglichen mit ihrem oft hohen und langandauernden Einsatz, dass Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit zu Hause gut betreut und versorgt werden. Diese Aufgabe, die schon vor der Corona-Pandemie oft nicht einfach zu bewältigen war, ist durch die Einschränkungen für viele Angehörige noch schwieriger geworden. Vor allem die psychische Situation stellt für Angehörige oft eine große Herausforderung dar und dabei ist es nicht immer leicht, gesundheitlich in Balance zu bleiben.

Mit diesem Online Vortrag möchten die Initiator\*innen betreuende und pflegende Angehörige und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen. Auch wenn jede Situation individuell verschieden ist und es keine Patentlösungen gibt, so will die Veranstaltung dazu beitragen, dass Angehörige in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben. Ein besonderer Blick gilt den Faktoren, die dazu beitragen, die eigene psychische Gesundheit zu erhalten. Die Veranstaltung soll auch die Möglichkeit zur Reflexion der vergangenen, kräftezehrenden Monate bieten und der Idee, das eigene Pflege-/Betreuungssetting in Zukunft neu oder anders zu organisieren, etwa sich wieder mehr Zeit für sich selbst zu nehmen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum moderierten Austausch mit Gleichgesinnten in verschiedenen Gruppenräumen.

## Zielgruppe

Angehörige, Lebenspartner\*innen und Freunde von Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf, unabhängig vom Pflegesetting, dem Alter des zu Pflegenden und der Ursache des Pflege- bzw. Unterstützungsbedarfs des Angehörigen.

“Die Kraft wieder spüren” – 30. Juni 2021

## Anmeldung und Teilnahme

Die kostenlose Veranstaltung findet über ZOOM statt, kann also per PC und vergleichbare Endgeräte sowie auch telefonisch wahrgenommen werden. Anmeldungen sind per E-Mail möglich an:

[richwien@teilhabeberatung-hamm.de](mailto:richwien@teilhabeberatung-hamm.de) oder [richwien@parität-nrw.org](mailto:richwien@parität-nrw.org).

Anmeldeschluss ist am 25. Juni 2021. Angemeldete erhalten einen Link zur Teilnahme an der Veranstaltung.

## Ablauf

- **Impulsvortrag** (ca. 30 min, anschl. Fragemöglichkeiten 20 min und Pause 10 min)  
Nach dem Vortrag treffen sich die Teilnehmer\*innen auf Wunsch in Break Out Rooms zu einem **moderierten Austausch** (ca. 30 min):
  - Raum 1: Pflegende / betreuende Eltern
  - Raum 2: Pflegende/ betreuende Ehepartner\*innen
  - Raum 3: Pflegende / betreuende Kinder
- **Abschluss und anschließend kurze Feedbackrunde** (ca. 20 min)  
Vorstellung und Einladung zur geplanten Kursreihe

## Referentin

**Lisa Frings, Dipl. Sozialpädagogin über sich:** In Kleve am Niederrhein aufgewachsen. Ausbildung im Dienstleistungsbereich in Bayern und Schleswig-Holstein. Studium in Köln und Münster. Deutschlandweit als Coach und Trainerin tätig. Beraterin in einer Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Münster. Seit 2010 mit meinem Mann in Ostwestfalen lebend. Kraft tanke ich beim Lesen, Wandern und Reisen.  
Mehr Infos: [www.beratung-herford.de](http://www.beratung-herford.de)