

Zeit für mich



ONLINE-VORTRÄGE
ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT
VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

GRENZEN SETZEN – SOUVERÄNITÄT UND INNERE STÄRKE
ZEIGEN

KLEINE OASEN IM PFLEGEALLTAG

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. 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:

Di., 16.11.2021 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Di., 23.11.2021 von 18:30 bis 20:00 Uhr

2. KLEINE OASEN IM PFLEGEALLTAG

Wenn sich das gesamte Alltagsleben fast nur noch um die zu pflegende Person dreht, wird es immer schwieriger, die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge zu finden. Welche kleinen Oasen im Pflegealltag gibt es, die den pflegenden Angehörigen Raum und Zeit für ihre Sehnsüchte geben und aus denen sie Entspannung, Ruhe, Besinnung sowie Kraft schöpfen können?

Petra Prell, Kreative Leib- und Musiktherapeutin, begibt sich mit Ihnen auf die Suche nach Ihren persönlichen Oasen und begleitet Sie mit ihren Erfahrungen.

Termine:

Do., 21.10.2021 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Do., 18.11.2021 von 18:30 bis 20:00 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

Hinweis:

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

Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg und
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Köln und das südliche Rheinland



Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mailadresse an: duesseldorf@rb-apd.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

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

