



**„Zeit für mich“ –  
Online-Vorträge für  
pflegende Angehörige**



## Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden.

Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

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

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.**

Hierbei unterstützen die Projektpartner das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln.



**Gut für sich sorgen  
im Pflegealltag**



Zu jedem der beiden Vortragsthemen wird ein anschließender 8-wöchiger Online-Intensivkurs angeboten.

Wer die inhaltlichen Aspekte der Vorträge weiter vertiefen und im Alltag ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen an den Intensivkursen teilzunehmen.

In diesen Kursen 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 viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

## Vortrag 1 WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

Um psychisch gesund und emotional ausgeglichen zu sein, wünschen wir uns ein möglichst harmonisches Miteinander im Pflegealltag. Hierbei spielt die wertschätzende Kommunikation eine bedeutende Rolle – das gilt für Ausgesprochenes wie Unausgesprochenes gleichermaßen. Sprache kann fesseln und befreien, spalten und verbinden, belasten und beflügeln. In diesem Spannungsfeld geht es neben Worten auch um das emotionale Erleben – ein Tanz zwischen Nähe und Distanz.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch einen bewussten Umgang mit Sprache und Emotionen deeskalierend und entlastend wirksam werden können.

**Sabine Link-Kreuter**, Gewalt- und Deeskalationstrainerin sowie Tanztherapeutin, gibt Ihnen Tipps, wie man Konflikte verhindern kann, damit Sie gesund und ausgeglichen bleiben.

### Termine:

Mo., 21.03.2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Mo., 28.03.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Di., 29.03.2022 von 18:30 bis 20:00 Uhr

## Vortrag 2 STRESSFREI IM PFLEGE- ALLTAG MIT YOBADO®

Bei diesem Angebot erfahren Sie, wie Bewegung, Achtsamkeit und Körpersprache helfen können, Stress zu reduzieren.

Übungen aus Yoga, Tanz und Faszientraining werden mit Musik und Meditation verbunden.

Sie lernen praktische Übungen zur Stress- und Schmerzreduktion und erarbeiten gemeinsame Strategien zur Lösung von überfordernden Situationen.

**Constanze Stallnig-Nierhaus**, Tanzpädagogin und Achtsamkeitslehrerin, leitet zu Übungen an, die Ihnen Energie im Pflegealltag verleihen und Ihre Ressourcen stärken.

### Termine:

Mi., 06.04.2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Mi., 04.05.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mi., 11.05.2022 von 18:30 bis 20:00 Uhr

# Veranstaltungs- informationen

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

## Anmeldung:

Melden Sie sich bequem online an über diesen Link oder QR-Code (mit Handykamera einscannen).

[https://forms.gle/  
bH6vzrWwn88CdDJ59](https://forms.gle/bH6vzrWwn88CdDJ59)



## Fragen zur Veranstaltung:

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

## Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltungen 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.

## Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**