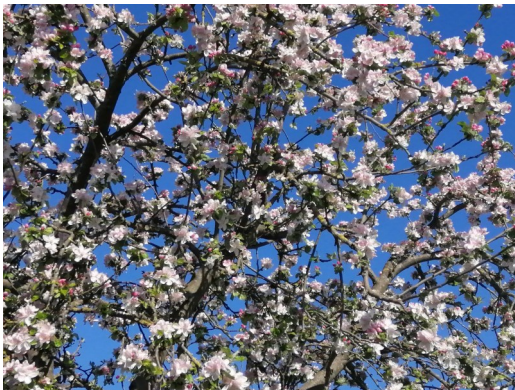




„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt!“
(Albert Camus)



Fotos: A. Wernke, Regionalbüro Münsterland

Informationen und Anmeldungen:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Tel.: 02382-940997-10
Sonja Steinbock: 0172-5142422
s.steinbock@rb-apd.de

Annette Wernke: 0172-5142421
muensterland@rb-apd.de

Die Kursreihe ist ein Kooperationsangebot



Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V. / Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Lena Holtschulte
Tel.: 0176- 55226706
lena.holtschulte@alzheimer-
warendorf.de



PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW

Stadt Oelde
Senioren Forum
Roswitha Kammermann
Ratsstiege 1
59302 Oelde
Tel.: 02522-72-112



Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland



Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Kursreihe

Selbstsorge für pflegende und betreuende Angehörige

22.06. bis 13.07.2022



Die Kraft wieder spüren

Veranstaltungsort:

Heimathaus Oelde

Lehmwall 7

59302 Oelde

Die Kraft wieder spüren - Selbstsorge für pflegende und betreuende Angehörige

Einladung

Viele pflegende Angehörige verfügen über deutlich mehr Stärken als ihnen gerade in Krisenzeiten bewusst ist. Denn die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist in vielfacher Hinsicht kräftezehrend und kann für pflegende Angehörige sehr belastend sein. Die meisten pflegenden Angehörigen meistern diese Aufgabe trotz aller Schwierigkeiten und Widrigkeiten. Dies lässt vermuten, dass sie über gewisse Widerstandskräfte verfügen.

In dieser Veranstaltungsreihe nehmen wir diese Widerstandskräfte ganz bewusst in den Blick, um sie gezielt zu fördern. An vier Abenden stehen pflegende Angehörige und ihre Bedürfnisse im Vordergrund.

Ziel ist es, Perspektiven für die eigene gegenwärtige und zukünftige Selbstsorge zu entwickeln.

Das Seminarangebot richtet sich an alle, die einen Angehörigen zu Hause pflegen und / oder betreuen, oder sich noch in der Entscheidungsphase befinden, ob sie die Pflege zu Hause übernehmen können und wollen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Annette Wernke und Sonja Steinbock

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

1. Themenabend Optimismus fördern Zuversicht gewinnen sich selbst stärken

Nach dem Kennenlernen gehen wir gemeinsam der Frage nach: wie bleibe ich in meiner augenblicklichen Pflegesituation optimistisch und zuversichtlich?

Referentin: Claudia Steilberg

Termin: 22.06.2022, 16.00 - 18.00 Uhr

Kursbegleitung: Sonja Steinbock

2. Themenabend akzeptieren und loslassen Ressourcen nutzen Kräfte schonen

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Themen: akzeptieren und loslassen. Begleitet von Übungen und Gedankenregungen sollen mögliche bestehende Einflussmöglichkeiten auf die Pflegesituation beleuchtet werden. Welche Bewältigungs- und Handlungsstrategien kann ich entwickeln und auf welche kann ich bereits zurückgreifen?

Referentin: Claudia Steilberg

Termin: 29.06.2022, 16.00 - 18.00 Uhr

3. Themenabend lösungsorientiert denken lösungsorientiert handeln Selbstvertrauen stärken

Im Vordergrund dieser Einheit steht die Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten, um auch in der häuslichen Pflegesituation aktiv Einfluss auf das eigene Leben und die zukünftige Pflegesituation nehmen zu können.

Referentin: Marianne Strugholtz

Termin: 06.07.2022, 16.00 - 18.00 Uhr

4. Themenabend sich selbst wahrnehmen Grenzen erkennen Selbstmitgefühl entwickeln

Abschließend geht es darum, die eigenen psychischen, physischen und emotionalen Befindlichkeiten wahrzunehmen sowie stressreduzierende Maßnahmen und nachhaltige Lösungen zur Stressbewältigung kennenzulernen. Wir beleuchten „Kraftquellen“ und Möglichkeiten, wie es auch im Alltag gelingen kann, „pflege-freie Räume“ für sich zu schaffen.

Referentin: Marianne Strugholtz

Termin: 13.07.2022, 16.00 - 18.00 Uhr